

คุณแม่

ที่เคารพรักและบูชา

อนุสรณ์

คุณแม่ทองอยู่ ตันสู่รัด

๑๓ มกราคม ๒๕๑๗



พิมพ์เป็นอนุสรณ์

แจกในงานฌาปนกิจ

คุณแม่ทองอยู่ ตันสุรัต

ณ สุสานหลวง วัดเทพศิรินทราวาส

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗



คำปรารภ

ในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อแจกเป็นของชำร่วยให้แก่บรรดาท่านผู้มีเกียรติ และญาติพี่น้องทั้งหลายที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาร่วมในงานพิธีฌาปนกิจ คุณแม่ ทองอยู่ ตันสุรัต.

บุตรและธิดาได้พยายามเลือกเฟ้นแต่เรื่องที่มีสาระและเป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้. ยกตัวอย่างเช่นเรื่อง "ครั้งหนึ่งในชีวิต" ซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งในชุด "กฎแห่งกรรม" ของคุณ ท. เลียงพิบูลย์. ความมุ่งหมายอันยิ่งใหญ่ที่นำเรื่องนี้ลงซ้ำอีก ก็เพื่อที่จะย้ำให้คนทั้งหลายในโลกนี้ได้มองเห็นโทษและพิษภัยของการดื่มสุรายาเมาว่า เป็นการทำลายสุขภาพอย่างร้ายแรงเพียงใด เราต้องการให้ผู้ปกครองของเด็ก ๆ ทุกครอบครัวมีความรู้และเข้าใจถึงผลเสียของสุรายาเมาอย่างแจ่มแจ้งและลึกซึ้งถึงขั้วหัวใจ, แล้วจะได้ร่วมมือกันกับทางโรงเรียน ช่วยกันอบรมสั่งสอนเด็ก ๆ รุ่นใหม่ มิให้มีชีวิตกลายเป็นนักดื่มสุรายาเมา อันนับเป็นข้อหนึ่งของอบายมุขและพาโลกไปสู่ความเสื่อมทรามทางจิตใจ. ความจริงนั้น คุณ

ท. เลียงพิบูลย์ ในความคิดเห็นของแพทย์ผู้รู้เรื่องนี้ได้กล่าวว่า คุณ ท. เลียงพิบูลย์ น่าจะสิ้นชีวิตเสียแล้วในตอนนั้น แต่เดชะบุญ เป็นด้วยคุณงามความดีและกุศลกรรมทั้งหลายแหล่ที่คุณ ท. เลียงพิบูลย์ ได้สร้างสมไว้ในอดีตชาติและชาตินี้เอง ได้ช่วยดลบันดาลและคุ้มครองรักษาคุณ ท. เลียงพิบูลย์ ให้มีชีวิตรอดพ้นจากโรคร้ายและเจ็บหนักจนกระทั่งได้สิ้นใจไปแล้วชั่วระยะหนึ่ง แล้วกลับฟื้นคืนชีวิตมาเล่าเรื่องราวของ "ครั้งหนึ่งในชีวิต" ให้พวกเราได้ทราบถึงสิ่งอัศจรรย์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ โดยที่ยังมีบุคคลอีกเป็นจำนวนมากไม่เข้าใจและไม่ยอมเชื่อถือ. บัดนี้คุณ ท. เลียงพิบูลย์ ยังคงมีชีวิตอยู่อย่างสุขสำราญและมีสุขภาพดีเหมือนเดิมอย่างไม่น่าเชื่อ ตลอดจนความคิดความอ่านและความจดจำก็ยังดีเป็นพิเศษอย่างน่าประหลาดใจ และได้ใช้ชีวิตให้เป็นคุณประโยชน์และเป็นบุญกุศลแก่มวลมนุษย์ทั่วไป ให้กลับกลายเป็นคนดีและมากที่สุดที่จะมากได้. ในโอกาสนี้ ขอขอบพระคุณ คุณ ท. เลียงพิบูลย์ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำเรื่อง "ครั้งหนึ่งในชีวิต" มาประดับเป็นเกียรติไว้ในหนังสือเล่มนี้.

ส่วนเรื่องอื่นที่ได้นำมารวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ก็เพื่อมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ทุก ๆ คน ได้รู้จักวิธีปฏิบัติรักษาตัว ให้มีอายุยืนยาวนานเหมือนกับคุณแม่ทองอยู่ ตันสุรัต นั่นเอง. ส่วนผู้เขียนแนะนำในเรื่องจะมีอายุยืนนานเท่าใดก็สุดแต่บุญกรรมที่ได้ทำไว้ในชาติก่อน.

สุดท้ายนี้ คณะเจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างมากแก่บรรดาท่านทั้งหลายที่ได้มีความกรุณาและปรานี ช่วยเป็นเจ้าภาพในงานพิธีสวดอภิธรรม และได้ช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างให้งานฌาปนกิจคุณแม่ ทองอยู่ ตันสุรัต ได้สำเร็จลุล่วงไปโดยเรียบร้อยทุกประการ รวมทั้งบรรดาท่านทั้งหลายที่ได้กรุณามาเป็นเกียรติในงานนี้ด้วย.

ขอกุศลผลบุญทั้งหลายที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ บุตรและธิดาพร้อมด้วยญาติพี่น้องทุกคน ขอน้อมอุทิศกุศลผลบุญนั้นแก่ คุณแม่ ทองอยู่ ตันสุรัต ผู้ได้ล่วงลับไปแล้ว และได้ย้ายไปสถิตอยู่ในสุคติภพด้วยความเกษมสำราญ. ขอบุญกุศลทั้งหลายที่บุตรและธิดาได้บำเพ็ญมาแล้วโดยตลอดนั้น จงช่วยดลบันดาลให้ท่านผู้มาร่วมงานนี้ทุกท่านจงเป็นผู้มีส่วนร่วมใน

บุญกุศลโดยทั่วถึงกัน และสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะพึงได้รับนั้นก็คือความสุขกายสบายใจ และความเป็นผู้มีอายุยั่งยืนนาน.

บุตรและธิดา

๑๓ มกราคม ๒๕๑๗

โอวาท ของท่าน ธมฺมวิตกฺโก เถระ

ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่หอมที่สุด เย็นชื่นใจที่สุด และขาวบริสุทธิ์ที่สุด ในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุด เช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าไปเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒—๓ วัน แล้วก็จะเหี่ยวเฉาไป.

ฉะนั้น ขอให้ทำตัวให้ดีที่สุดเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มบานฉะนั้น.

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ!"



๒๔๑๙ – ๒๕๑๕



ประวัติคุณแม่

คุณแม่มีนามเดิมขณะเยาว์วัย ว่า "ลูกบัว" แต่มักเจ็บออดแอดเป็นนิจ จึงได้เปลี่ยนนามเสียใหม่ ว่า ทองอยู่ เกิดวันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๑๙ ตำบลถนนสาธรใต้ อำเภอยานนาวา กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรี นายเขียน กับ นางน้อย ต่อมาได้สมรสกับ นายโป๊ ตันสุรัต บุตรนายแดง และนางเล็ก ตันสุรัต เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๕ มีบุตรและธิดา รวม ๑๐ คน

๑. ด.ญ. ถึงแก่กรรมเมื่อเยาว์

๒. นางฉายวัชรจินดา (นางวาศน์ นิวาสนันทน์) ถึงแก่กรรม

๓. ด.ญ. ถึงแก่กรรมเมื่อเยาว์

๔. น.ส. วงศ์ ตันสุรัต

๕. นายแพทย์ ประวัติ ตันสุรัต

๖. นายประวีณ ตันสุรัต วศ.บ.

๗. นายประเสริฐ ตันสุรัต

๘. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต M.D. Ph. D

๙. น.ส. ประไพ ตันสุรัต

๑๐. น.ส. ประชุมพร ตันสุรัต

เมื่อคุณพ่อถึงแก่กรรม คุณแม่อายุได้ ๔๐ ปี ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกตามลำพังด้วยความมานะและอดทนแต่ผู้เดียว คุณแม่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แข็งแกร่งกับงานทุกชนิด โดยเฉพาะในด้านความจำดี ตลอดจนวาระสุดท้าย คุณแม่ไม่มีโรคประจำตัวแต่อย่างใด เพียงแต่ต้องระวังเรื่องอาหาร ไม่ให้ธาตุผิดปรกติ ตราบกระทั่งอายุ ๙๓ คุณแม่หกล้มบ่อยครั้ง เพราะความขยันไม่อยู่นิ่งของคุณแม่ ซึ่งชรามากแล้วเป็นเหตุให้สุขภาพเสื่อมลง เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒ ได้หกล้มเป็นครั้งสุดท้าย และแล้วก็ไม่สามารถช่วยตนเองได้เท่าเดิม เพราะช่วงขาไม่มีแรง ต้องนั่งนอนเรื่อยมาเป็นเวลา ๓ ปี กับ ๓ เดือนครึ่ง ทำให้คุณแม่เสียกำลังใจอย่างมากมาย หัวใจเริ่มอ่อนลง และได้จากไปด้วยความสงบ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลา ๑๑.๒๗ น. คำนวณอายุได้ ๙๕ ปี กับ ๕ เดือน

คุณแม่เป็นผู้ที่เลื่อมใสในบวรพุทธศาสนาอย่างมั่นคง สนใจในการทำบุญตักบาตรอยู่เป็นนิจ แม้ขณะไม่มีแรงยืนตักบาตรแล้ว คุณแม่ก็จะจัดแบ่งสิ่งของที่ได้รับเยี่ยมให้ลูกไปใส่

บาตรแทนเสมอ และในระยะสุดท้ายของชีวิต คุณแม่ระลึกถึงความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ก็ได้ขอให้นิมนต์พระมาถวายภัตตาหารที่บ้าน ซึ่งยังความปีติชื่นบานแก่ท่านเป็นครั้งสุดท้าย

กล่าวโดยปรกติวิสัยของคุณแม่แล้ว เป็นผู้มีเมตตาจิตแก่คนทั่วไป จะเป็นด้วยกำลังกายหรือกำลังทรัพย์ คุณแม่ก็ยินดีช่วยอย่างสุดความสามาถเท่าที่จะช่วยได้

เมตตา

อย่ากลัว! จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์! คือทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว ไม่มีอะไรทำอันตรายได้.

จงจำไว้ว่า ถ้าปราถนาความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งสระแสจิตที่ประกอบด้วยความเมตตาปรานีและความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น. แล้วเราก็จะได้รับความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน. นี่เป็น **กฎของจิตตานุภาพ** แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปราถนาก็จะมาบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการ เป็นที่แน่นอนอย่างไม่ต้องสงสัยอะไรเลย.

ความดีของคุณแม่ที่เคารพรัก และพึงกตัญญู

นายแพทย์ ประวัติ ตันสุรัต

นับเป็นเรื่องที่น่าเศร้าสลดและน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง ในการจากไปของคุณแม่อย่างที่ไม่มีวันจะกลับคืนมาหาลูกได้ ในตอนเช้าของวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๕ ด้วยอาการอันสงบเงียบเหมือนอย่างคนที่นอนหลับไป อันที่จริงก็นับว่าเป็นบุญของท่านที่มีอายุยืนยาวนานอยู่ถึง ๙๖ ปี จนได้มีโอกาสเห็นหน้าลูก หลาน เหลน โดยทั่วหน้ากัน. ทุกครั้งทุกคราวที่ลูกๆ พากันมาเยี่ยมเยียนและสนทนาด้วยทุก ๆ วันอาทิตย์ ซึ่งเป็นโอกาสที่ลูก ๆ จะได้นำเงินทอง ขนมนมเนย หรือผลไม้มากราบเยี่ยมคุณแม่ที่เคารพรัก เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวที ข้าพเจ้ายังคงจำติดหูอยู่มาถึงทุกวันนี้ว่า เกือบแทบทุกครั้งคุณแม่มักจะให้โอวาทหรือสั่งสอนลูก ๆ ทุกคนไว้ว่า "ขอให้ลูก ๆ ทุกคนจงรักและสามัคคีกันไว้ให้ดีนะลูก อย่าโกรธเคืองกัน อย่าแตกแยกกัน และอย่าอิจฉาริษยากัน เพราะจะทำให้คนอื่นเขาดูถูกดูหมิ่นเราได้ ถ้าเรารักสามัคคีกันดีแล้ว จะไม่มีใครกล้ามาทำลายล้างผลาญหรือเบียดเบียนรังแกเราได้ ขอให้ลูก

ทุก ๆ คนจงจำคำของแม่ไว้ให้ดีนะลูก และจงอยู่เป็นเพื่อนแม่ไปก่อนนะ". แต่ถึงกระนั้น พี่สาวคนใหญ่ก็ได้ด่วนชิงลาโลกไปเสียก่อนคุณแม่ คือมีอายุเพียง ๗๑ ปีเท่านั้น.

ข้าพเจ้ายังคงจำจากปากคำของคุณแม่ที่เคยเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า เมื่อข้าพเจ้ายังเป็นเด็กเล็ก มีอายุประมาณ ๒ ขวบ ได้ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงเรื้อรัง และป่วยอยู่นานร่วมเดือนจนกระทั่งผอมซูบซีด เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก. มีเพื่อน ๆ ของคุณแม่มาเยี่ยมและแลเห็นข้าพเจ้าเข้า ก็แนะนำคุณแม่ว่า ป่วยการรักษาให้เสียเวลา เพราะไม่มีทางที่จะหายแล้ว แต่คุณแม่มิได้เห็นพ้องด้วย เพราะความรักและสงสารลูก จึงอุตส่าห์ลงเรือข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา และไปกราบไหว้นมัสการหลวงน้าทิม ซึ่งอุปสมบทเป็นพระภิกษุอยู่ที่วัดทองนพคุณ และเป็นหมอยาไทยแผนโบราณ คุณแม่เล่าอาการของข้าพเจ้าให้หลวงน้าทิมฟังโดยตลอด แล้วก็เจียดยากลับมาให้ข้าพเจ้ารับประทาน ต่อจากนั้นมา ข้าพเจ้าก็มีอาการทุเลา และหายวันหายคืนจนกระทั่งเป็นปรกติ. ครั้งนั้นนับเป็นความรักและความเมตตากรุณาของคุณแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งข้าพเจ้าไม่อาจลืมเสียได้จนตลอดชีวิต.

ต่อมาเมื่อข้าพเจ้ามีอายุได้ประมาณ ๕–๖ ขวบ ข้าพเจ้าจำได้ว่า เมื่อถึงเวลาตัดผมให้ข้าพเจ้าทุก ๆ ครั้ง ข้าพเจ้าจะไม่ชอบการตัดผมเลย เพราะเหตุว่าคุณแม่ไม่มีผ้าคลุมตัวให้ เมื่อเศษผมที่ตัดตกลงมาถูกตามเนื้อตัว มันทำให้คันจริง ๆ นั่งนิ่ง ๆ อยู่ไม่ได้ ต้องกระดุ๊กกระดิ๊กไปมาอยู่เรื่อย ๆ คุณแม่ต้องคอยปลอบใจ และเอาอกเอาใจว่า อดทนหน่อยนะลูก นั่งนิ่ง ๆ ผมจะไม่ได้แหว่งเว้าเป็นลูกคลื่น แม่จะให้สตางค์ลูก ๒ สตางค์ แล้วจะพาไปซื้อว่าวเป็นรางวัลให้อีก ข้าพเจ้าจึงต้องกัดฟันทนยอมนั่งอยู่นิ่ง ๆ เมื่อตัดผมเสร็จแล้ว คุณแม่ก็ได้ปฏิบัติตามคำสัญญาที่ได้ว่าไว้ คือให้สตางค์ ๒ สตางค์ แล้วก็จูงมือข้าพเจ้าไปซื้อว่าวตัวเล็ก ๆ ที่ตรอกข้าวสาร ตัวหนึ่งราคา ๑ หรือ ๒ สตางค์เท่านั้น ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจกระโดดโลดเต้นและรักคุณแม่มาก. มีอย่างที่ไหนบ้าง แทนที่ตัดผมแล้วจะต้องเสียสตางค์ค่าจ้างตัดผมแต่นี่กลับได้รางวัลทั้งสตางค์และทั้งว่าว นี่มิใช่เป็นเพราะความที่คุณแม่รักลูกดอกหรือ ?.

การที่ข้าพเจ้าเป็นคนดีมาได้จนถึงทุกวันนี้ก็เพราะเมื่อยังเป็นเด็กเล็กๆ ข้าพเจ้าชอบหนีไปเที่ยว ไปปรนนิบัติดูแลพระเหมือนหนึ่งเป็นลูกศิษย์พระที่วัดสัมพันธวงษ์ ซึ่งอยู่ติดกับหลัง

บ้านบ้าง ไปเล่นสนุกกับเพื่อน ๆ บ้าง และชอบไปดูภาพยนต์ที่อยู่ใกล้ ๆ บ้าน เมื่อกลับมาถึงบ้านผิดเวลาหรือดึกเกินไป ข้าพเจ้าจะต้องถูกตีด้วยไม้เรียวเสมอ บางครั้งก็ถูกผูกไว้กับเสาบ้าน พอถูกแบบนี้หลาย ๆ ครั้งเข้า ข้าพเจ้าก็เข็ดหลาบไม่กล้าไปเที่ยวกลางคืนจนดึกจนดื่นอีก การที่คุณแม่เลี้ยงลูก ๆ แบบนี้ ก็เพราะถือสุภาษิตที่ว่า "*รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี*" แต่ข้าพเจ้าเข้าใจและเชื่อแน่ว่า คุณแม่คงรักลูก ๆ มากกว่าครอบครัวอื่น ๆ เป็นแน่ เพราะท่านเล่น "*ทั้งผูก ทั้งตี*" ซึ่งเป็นการดัดนิสัยให้ข้าพเจ้าได้เป็นคนดีตลอดมา

ในทุกวันนี้ ข้าพเจ้าสวดมนต์ไหว้พระทุกคืนก่อนที่จะเข้านอน และเวลาเช้าตอนตีห้าทุก ๆ เช้าตามวิธีและบทสวดไหว้ ๕ ครั้ง ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (วัดเทพศิรินทราวาส) และมีตอนหนึ่งที่ว่า ให้ระลึกถึงพระคุณของบิดามารดา ซึ่งข้าพเจ้าจะกล่าวถึงพระคุณของท่านทั้งสองไว้ดังนี้ "ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ระลึกถึงพระคุณของท่านบิดาและมารดาผู้ให้กำเนิดแก่ข้าพเจ้า และรักษาพยาบาลเมื่อข้าพเจ้าเจ็บไข้ได้ป่วย และเลี้ยงดูข้าพเจ้าให้เจริญเติบโต กับได้ให้การศึกษาแก่ข้าพเจ้าจนกระทั่งมีอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ข้าพเจ้าขอจดจำ

ความกรุณาปรานีของบิดาและมารดาไว้ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ กับทั้งขอให้คุณพ่อและคุณแม่จงเป็นสุขสำราญในสุคติภพเถิด"

เมื่อข้าพเจ้าได้ศึกษาวิชาแพทย์จนจบแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้สมัคเป็นนักเรียนนายดาบแพทย์ ทำงานและฝึกวิชาทหารอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์เป็นเวลานานหนึ่งปี ในตอนนี้ข้าพเจ้าได้รับเงินเดือน **เดือนละ ๔๐ บาท** ซึ่งข้าพเจ้าแสนจะดีอกดีใจ เพราะนับว่าเป็นครั้งแรกในชีวิตของข้าพเจ้าที่ทำงานได้เงินเดือนมาเลี้ยงทางบ้าน **เงิน ๔๐ บาท ในสมัยนั้น** มันมีค่าของน้ำเงินเท่ากับ ๒,๐๐๐ **บาท ในสมัยนี้** ข้าพเจ้าจัดส่งเงินเดือนนี้มอบให้แก่คุณแม่ที่รักและเคารพ ทั้ง ๔๐ บาท ทุก ๆ เดือน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณของคุณแม่ผู้ได้เคยกรุณาและปรานี เฝ้าเลี้ยงดูทนุถนอมข้าพเจ้ามาตั้งแต่เล็กจนใหญ่โดยมิได้เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย และทั้งยังได้ช่วยให้ทุนรอนในการศึกษาจนกระทั่งมีอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ครั้นต่อมาเมื่อข้าพเจ้าได้รับเงินเดือนมากขึ้น ก็ยังได้แบ่งมาสนองคุณแม่อยู่ตลอดเวลา

คุณแม่เป็นครูใหญ่ที่ดีที่สุดในทางช่วยสั่งสอนแนะนำให้ลูก ๆ รู้จักความกระเหม็ดกระแหม่และตระหนี่ถี่ถ้วน ในสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง ปลาทูตัวละ ๑ สตางค์, กวยจั๊บชามละ ๑ สตางค์, ไข่เป็ดสองฟอง ๓ สตางค์, เนื้อหมูล้วนกิโลละ ๒๐ สตางค์, ถ้าเป็นหมูปนมัน ก็กิโลละ ๑๕ สตางค์ คุณแม่เคยเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า เมื่อครั้งท่านยังเป็นสาว ๆ อยู่ คือในราว ๘๐ ปีมาแล้ว เคยซื้อปลาทูได้เข่งใหญ่ ๆ มี ๑๕ ตัว ตัวใหญ่งามน่าดู เรียงกันเป็นสามชั้น ชั้นละ ๕ ตัว มีราคาเพียงสองอัฐกับหนึ่งหส เท่ากับสามสตางค์ครึ่งเท่านั้นเอง พอคุณแม่ได้ทราบว่า รัฐบาลให้เลิกใช้อัฐ-หส เปลี่ยนเป็นใช้สตางค์แดง คุณแม่ก็บอกกับลูก ๆ ว่า *"ต่อไปนี้ ข้าวของทุกอย่างจะแพงขึ้นเรื่อย ๆ แล้วละลูกเอ๋ย"* และก็ได้เป็นความจริงทุกประการอย่างที่คุณแม่ได้พูดไว้ บัดนี้ สตางค์แดงก็ได้หายไป เหรียญ ๕ สตางค์ และเหรียญ ๑๐ สตางค์ ก็ได้หายไป และเวลาต่อไปอีกไม่ช้านาน เหรียญ ๒๕ สตางค์ และเหรียญ ๕๐ สตางค์ก็พลอยหายไปด้วย แล้วเราก็จะได้ใช้เหรียญหนึ่งบาท ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๑ สตางค์

คุณแม่ได้สอนให้ลูก ๆ มีความระมัดระวังในเรื่องการกินอยู่ การใช้จ่ายเงิน และการใช้น้ำใช้ไฟฟ้า ดูเหมือนหนึ่งว่า คุณแม่เป็นผู้ล่วงรู้เหตุการณ์และสภาวะของโลกในอนาคตเป็นอย่างดี คุณแม่ได้เคยสั่งสอนไว้ว่า อย่าได้ใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็นแก่ชีวิต เช่น บุหรี่ เหล้า และการพนัน เป็นต้น ท่านไม่ให้ซื้อของที่ฟุ่มเฟือย และของที่ดีที่แพงเกินไป เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และรองเท้า ก็ให้มีพอสมควร น้ำประปาและไฟฟ้า หรือโทรศัพท์ ก็ให้พยายามใช้แต่น้อยที่สุด เพื่อรายจ่ายจะได้ลดน้อยลง

คุณแม่เป็นผู้ที่มีรูปร่างค่อนข้างผอมมาแต่ไหนแต่ไร เพราะคุณแม่เป็นผู้รับประทานอาหารไม่จุ และรับประทานกับข้าวแต่เพียงเล็กน้อย เป็นคนชอบรับประทานอาหารประเภทปรุงแต่งง่าย ๆ แต่ต้องรสดีในระยะท้ายของชีวิต คุณแม่ยิ่งชอบรับประทานข้าวกับผลไม้เป็นส่วนมาก ต่อมาก็รับประทานน้อยลงๆ จนกระทั่งไม่หิว ไม่อยากรับประทานเลย

ในชีวิตของคุณแม่ ปรากฏว่าเป็นผู้ไม่ชอบอยู่นิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งก็เรียกได้ว่าเป็นคนขยันชอบทำงานในที่แจ้ง เช่น ปลูกต้นไม้ทั้งไม้ดอก ไม้ใบไม้ผล เมื่อถึงเวลาหน้าฝน คุณแม่ชอบ

รองน้ำฝนหรือตักน้ำฝนใส่ตุ่มไว้รอบบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือมืดค่ำ ลูก ๆ จะเรียกเท่าไรก็ไม่ยอมขึ้นบ้าน คุณแม่จึงเป็นคนแข็งแรง และแข็งแกร่งไม่ค่อยจะเจ็บป่วยกับใครง่าย ๆ และที่สำคัญที่สุดก็คือว่า คุณแม่เป็นคนมีกำลังใจดีมาก มีความอดทนเป็นที่หนึ่ง ไม่ว่าจะร้อนจะหนาวหรือฝนจะตก เป็นคนไม่กลัวอะไรทั้งสิ้น และถืออุเบกขาดีมาก คือไม่ยินดียินร้าย ไม่วิตกทุกข์ร้อน ไม่มีความกลุ้มอกกลุ้มใจ หรือหากจะมีบ้างก็ไม่เก็บเอาไว้นาน คุณแม่มีจิตใจที่สงบสุข และมีกายที่สงบสบาย ไม่คิดอิจฉาฤษยาและพยาบาทใคร และไหว้พระสวดมนต์ทุกคืนก่อนเข้านอน ดังนั้นจึงทำให้กินได้และนอนหลับง่าย ไม่ว่าจะเป็นกลางวันหรือกลางคืน แต่คุณแม่ชอบให้ลูก ๆ หลาน ๆ มาเยี่ยมและมาคุยด้วย คุณแม่มีความจดจำดีมาก ไม่ว่าเป็นเรื่องเก่าแก่ครั้งไหนต่อครั้งไหน ท่านเก็บนำมาเล่าได้หมด โดยไม่รู้จักเบื่อ รู้สึกว่าคุณแม่มีความสุขมาก เมื่อได้เห็นหน้าลูก ๆ หลาน ๆ ทุก ๆ วันอาทิตย์ และพลอยทำให้คุณแม่รู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนาน และรับประทานได้อร่อยและได้มากเป็นพิเศษด้วย

มีเรื่องน่าขำอย่างหนึ่งก็คือว่า คุณแม่เป็นยามในการช่วยระมัดระวังมิให้ใช้จ่ายน้ำประปาและไฟฟ้าอย่างสิ้นเปลืองไปโดยไม่สมควร เพราะฉะนั้น เวลาใครเปิดน้ำทิ้งไว้จนไหลล้น ท่านจะต้องตามเฝ้าปิด ไฟฟ้าภายในบ้านก็เหมือนกันให้เปิดใช้แต่ฉะเพาะที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น ถ้าไม่จำเป็นแล้วท่านจะคอยตามปิดหมด ครั้งหนึ่งข้าพเจ้ากำลังนั่งรับประทานอาหารอยู่ที่โต๊ะอาหาร บังเอิญต้องเดินไปที่หน้าต่าง คุณแม่ท่านคอยเฝ้าดูอยู่ นึกว่ารับประทานอาหารอิ่มแล้ว ท่านก็รีบดับไฟฟ้าที่โต๊ะอาหารทันที ข้าพเจ้าหันมาบอกแก่คุณแม่ว่า "ผมยังรับประทานข้าวไม่อิ่มเลยครับ" ท่านจึงได้ยอมเปิดไฟฟ้าให้ใหม่ นี่เป็นการแสดงให้เห็นได้อย่างแน่ชัดว่า ท่านเป็นเจ้าตำหรับหรือเป็นบุคคลตัวอย่างที่ดีในเรื่องการกระเหม็ดกระแหม่หรือในแง่ของการประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ควรที่แม่บ้านหรือหัวหน้าครอบครัวทั้งหลายจะพึงจดจำเอาเป็นตัวอย่างไปประพฤติและปฏิบัติตาม เพื่อเป็นการต่อสู้ของชีวิตมนุษย์ในสมัยที่ข้าวของทุกสิ่งทุกอย่างกำลังจะแพงขึ้น แพงขึ้น และยิ่งสูงขึ้น สูงขึ้น อย่างไม่มีวันจะหยุดยั้งได้เลย ข้าพเจ้าขอจบความดีของคุณแม่ลงแต่เพียงเท่านี้.

คุณงามความดีของคุณแม่

คุณพ่อถึงแก่กรรมเมื่ออายุได้ ๔๙ ปี ขณะนั้นคุณแม่มีอายุได้ ๔๐ ปี ส่วนผมเพิ่งมีอายุได้ ๑๐ ปี และน้องคนสุดท้องก็ยังอยู่ในครรภ์ ภาระที่ต้องเลี้ยงดูบุตรจึงตกเป็นหน้าที่ของคุณแม่แต่ผู้เดียว ด้วยความรักที่มีต่อบุตร คุณแม่ได้พยายามเลี้ยงดูบุตรทุกคนและให้ทำการศึกษาตามควรแก่อัตภาพอย่างดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้

ผมจำได้ว่าวันหนึ่งหลังจากคุณพ่อถึงแก่กรรมไปแล้วนานเท่าใดก็จำไม่ได้ คุณแม่ได้ลองใจถามบรรดาลูก ๆ ว่าจะให้คุณแม่แต่งงานใหม่อีกหรือไม่ ลูก ๆ ต่างก็ไม่เห็นด้วยเพราะมีลูกหลายคนแล้วและเห็นว่าแม้คุณแม่จะครองความเป็นหม้ายอยู่ต่อไป คุณแม่ก็ยังสามารถเลี้ยงดูลูก ๆ ต่อไปได้โดยไม่เดือดร้อน ดังนั้นคุณแม่ จึงได้เลี้ยงดูลูก ๆ ด้วยน้ำพักน้ำแรงของคุณแม่เองตลอดมา ทั้งนี้ย่อมนับว่าเป็นคุณงามความดีของคุณแม่ซึ่งมีต่อลูกทุกคนอย่างเหลือล้น และเป็นตัวอย่างที่น่าสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง เขียนมาถึงตอนนี้ความตื้นตันใจทำให้ผมนึกไม่ออกว่าจะเขียนอะไรต่อไป จำต้องพักการเขียนไว้ชั่วระยะหนึ่งก่อน

ตอนต่อไปนี้ จะได้กล่าวถึงความสามารถและมานะอดทนของคุณแม่ในการที่ต้องหาเลี้ยงดูบุตร โดยที่คุณแม่อยู่ในฐานะพอมีอันจะกินเท่านั้น การให้การศึกษาแก่บุตรถึง ๘ คน จึงนับว่าเป็นภาระที่หนักมาก แต่ด้วยความรักลูก คุณแม่ก็มิได้ย่นย่อท้อถอยพยายามหมุนเงินด้วยการค้าขายของมีค่าโดยวิธีที่เรียกว่าเดินตลาด คือรับของจากร้านผู้ขายไปเสนอขายถึงบ้านผู้ซื้อ การปฏิบัติดังกล่าวนับว่าเป็นการเสี่ยงภัยอยู่มากเหมือนกัน เพราะคุณแม่เป็นหญิงและเดินทางไปมาคนเดียว ถ้าหากคนรู้แกวอาจจะทำการฉกชิงวิ่งราวไปได้อย่างสบาย ในสมัยนั้นผมจำได้ว่ายังมีโรงบ่อน จึงเป็นเหตุให้เกิดมีการตีชิงวิ่งราวกันเป็นประจำ ของที่มักจะถูกวิ่งราวนอกจากของมีค่าแล้วก็มักจะเป็นจำพวกหมวกสานหรือหมวกปานามาเพราะมีราคาแพง โดยมากเวลาผู้สรวมหมวกปานามานั่งรถลาก เมื่อถึงสพานข้ามคลองใหญ่ ๆ เช่นสพานเหล็กซึ่งค่อนข้างสูง ผู้ลากไม่สามารถจะลากได้เร็วและต้องระวังมิให้รถกระดกหงายหลัง พวกนักวิ่งราวก็จะฉวยโอกาสคว้าหมวกปานามาจากศีรษะผู้โดยสารได้ง่ายแล้ววิ่งหนีเข้าตรอกแถวนั้นไป กว่าเจ้าของจะเอะอะบอกให้ผู้ลากซึ่งเป็นคนจีนพูดไทยไม่ค่อยได้ให้หยุดรถได้ รถก็มักจะลงสพานไปแล้ว

และก็เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่ารถลากจำพวกนี้ไม่มีห้ามล้อในตัว จะหยุดได้ช้าหรือเร็วก็ด้วยความสามารถของผู้ลากเท่านั้น

อย่างไรก็ตามการประกอบอาชีพด้วยความดีของคุณแม่ที่มีต่อลูก ๆ และความซื่อสัตย์สุจริตคุณพระท่านย่อมคุ้มครอง จะเห็นได้ว่าตลอดเวลาที่ทำการค้าขายของดังกล่าวไม่ปรากฏว่าคุณแม่ได้รับภัยอันตรายอย่างใดเลย

คุณแม่เป็นคนใจบุญสุนทาน ทุก ๆ วันพระจะต้องให้ลูกจ้างหุงข้าวทำกับข้าวใส่บาตรเป็นประจำมิได้ขาด หากมีการเรี่ยไรเกี่ยวกับทางศาสนาแล้วคุณแม่ก็มีจิตศรัทธาช่วยเหลือร่วมบริจาคอยู่เป็นนิจ

คุณแม่ไม่ชอบให้ลูก ๆ เล่นการพนัน ปกติผมก็ไม่ค่อยชอบเล่นการพนันเท่าใดนัก เพราะเล่นไม่ค่อยเก่งสู้เขาไม่ค่อยได้ วันหนึ่งผมแอบไปเล่นไพ่ป๊อกแถวใต้ถุนบ้านกับน้องและเพื่อน ๆ จะเล่นสนุก ๆ หรือเอาสตางค์กันด้วยก็จำไม่ได้ ไพ่ที่เล่นวันนั้นเรียกว่ายี่อิ๊ด แปลว่ายี่สิบเอ็ดแต้ม ถ้าใครมีไพ่ในมือนับแต้มรวมกันทุกใบได้ยี่สิบเอ็ดแต้มก่อนก็ชนะ ผมกำลังรับไพ่ขึ้นมือเสร็จตรวจนับแต้มรวมกันแล้ว ผมก็พูดออกไปว่าแหมไพ่ไม่ถึงสิบคือรวมแต้มทุกใบแล้วยังไม่ถึงสิบ คุณแม่ย่อง

เข้ามาที่วงไพ่เมื่อไรก็ไม่ทราบผมรู้สึกว่าพูดยังไม่ทันขาดคำ ไม้เรียวก็ฟาดเปรี้ยงลงที่กลางหลังผมเป็นคนแรก วงไพ่ก็แตกกระจายไปในทันทีทันใด นับตั้งแต่นั้นมาผมก็เลยไม่กล้าเล่นอีกเลย

ปกติคุณแม่เป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรงและขยันไม่ชอบอยู่นิ่ง ๆ เป็นห่วงงานมากกว่าอาหารการกิน มักจะไม่ค่อยยอมรับอาหารเป็นเวลา จึงทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร เมื่อมีฝนตกฟ้าร้องเวลาใดไม่ว่าจะดึกดื่นเพียงใดก็ตาม คุณแม่เป็นต้องลุกขึ้นออกไปรองน้ำฝนเองจนกระทั่งวัยชรา ถึงแม้ลูก ๆ จะห้ามปรามสักเท่าใดก็ไม่ฟัง ตอนกลางวันถ้ามีเวลาว่างคุณแม่ก็มักจะใช้เวลาอยู่กับการปลูกต้นหมากรากไม้ ทุกวันอาทิตย์บรรดาลูก ๆ จะมาเยี่ยมเยียนคุณแม่เป็นประจำ นอกจากใช้เวลาพบปะสนทนากับลูก ๆ แล้วคุณแม่มักออกไปในสวนหลังบ้าน เที่ยวไปท่อง ๆ อยู่ตามริมบ่อเก็บผักบุ้งมาให้ลูก ๆ ซึ่งน่าจะให้เด็กลูกจ้างเก็บให้ก็ได้

เพราะการไม่ยอมอยู่นิ่งเฉยของคุณแม่นั่นเอง ถ้าหากยังลุกขึ้นเดินได้ คุณแม่เป็นต้องเดินขึ้นลงบันไดบ้าง ลงไปในสวนบ้าง จนกระทั่งเป็นเหตุให้คุณแม่ได้รับการเจ็บป่วยเนื่อง

จากพลาดตกบันได และหกล้มหลายครั้ง นับแต่นั้นมาสุขภาพของคุณแม่ก็เสื่อมลงจนกระทั่งลุกเดินไม่ได้

แม้จะอยู่ในวาระเจ็บป่วย คุณแม่ก็ยังมีกำลังใจดีอยู่เสมอและคิดว่าในไม่ช้าก็คงจะหายเป็นปกติและลุกขึ้นเดินได้อีกเช่นเดิม โดยที่คุณแม่มีความจำดีมาก มักจะชอบเล่าเรื่องราวเก่า ๆ เมื่อครั้ง ๕๐–๖๐ ปีก่อนโน้นให้บรรดาลูก ๆ และญาติมิตรที่มาเยี่ยมฟังอยู่เสมอและได้พยายามสั่งบรรดาลูกๆ อยู่ตลอดเวลาว่าให้ทุกคนจงสมัครสมานสามัคคีกันไว้แม้ว่าคุณแม่จะได้จากไปแล้ว ทุกครั้งที่ลูก ๆ มากราบคุณแม่ตอนกลางวันที่มาถึงคุณแม่ก็จะกล่าวว่าแม่ปลื้มใจที่ได้เห็นหน้าลูกทีไร และหน้าตาท่านจะสดใสร่าเริง แต่ในตอนเย็นเมื่อลูก ๆ ไปกราบลาท่านกลับ รู้สึกว่าท่านไม่ค่อยอยากให้กลับ มักจะถามว่าทำไมจึงรีบกลับ และหน้าตาท่านไม่ร่าเริงเหมือนเมื่อตอนมาถึง

คุณแม่ได้มาจุติและอาศัยอยู่ในโรงแรมโลกนี้เป็นเวลานานถึง ๙๖ ปี นับว่านานพอดูทีเดียวเท่าที่ได้ลองสอบถามบรรดาญาติมิตรดูว่าการมีชีวิตยืนนานอย่างนี้ชอบหรือไม่ แทบทุกคนมักจะตอบว่าเห็นจะไม่ไหวอย่างมากก็ขอเพียงแค่ ๗๐ หรือ ๘๐ ก็พอแล้ว ทั้งนี้แสดงว่าเมื่ออายุมากขึ้นสังขารยิ่งเสื่อม

ลง จะบังคับควบคุมให้คงสภาพเหมือนเมื่อยังหนุ่มสาวอยู่มิได้ แต่สำหรับคุณแม่รู้สึกว่าท่านไม่สนใจกับสังขาร ถ้าแม้นไม่ประสพกับการเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว ท่านคงอยากอยู่เห็นหน้าลูกหลานต่อไปอีกเป็นแน่

เทียนเล่มใหญ่ของคุณแม่ซึ่งได้จุดให้ความสว่างไสวแก่บรรดาลูก ๆ และญาติมิตรมานานถึง ๙๖ ปี ก็ค่อย ๆ ดับลงแล้ว คงเหลือแต่เทียนเล่มเล็ก ๆ ของลูก ๆ ที่ยังคงจุดอยู่ต่อไป แสงสว่างจากเทียนของคุณแม่ได้ช่วยส่องนำทางให้แก่ลูก ๆ จนเติบโตและเจริญรุ่งเรืองมาจนทุกวันนี้นับว่าเป็นพระคุณแก่ลูกอย่างเหลือล้นจนหาที่เปรียบมิได้ หากชาติหน้ามีจริงก็ขอให้ลูกได้ไปเกิดเป็นลูกของแม่อีก

ในที่สุดนี้ ขอให้ผลแห่งคุณงามความดีของคุณแม่ที่มีต่อลูก ๆ ทุกคน จงดลบันดาลให้คุณแม่ได้ประสพแต่ความสุขในสัมปรายภพ ทุกประการ เทอญ

ประวิณ ตันสุรัต

กราบพระคุณแม่

พระคุณล้ำค้ำฟ้ามหาสมุทร
ไม่สิ้นสุดเสกสรรรำพันได้
ลูกขอกราบพระคุณครุ่นอาลัย
เป็นแม่ในชาติหน้าฟ้าใหม่เทอญ

แม่เป็นกุลสตรีที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติและรูปสมบัติตามแบบฉบับของหญิงไทยทุกประการ แม่มีความยอดเยี่ยมในด้านขยันหมั่นเพียร ประหยัด และซื่อสัตย์สุจริต สนใจในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง อ่านออกเขียนได้โดยมิได้เข้าโรงเรียน รักการอ่านหนังสือทุกชะนิด อ่านแทบทุกเล่มในสมัยนั้น ทั้งพระราชนิพนธ์และคำกลอนสุนทรภู่ แม่มีความจำแม่นยำเป็นพิเศษ สามารถจดจำคำกลอนได้แทบทั้งเล่ม ขึ้นใจในข้อความที่ไพเราะและซาบซึ้ง มักจะท่องบทกลอนที่เป็นคติเตือนใจให้ลูกฟังเป็นการอบรมเสมอ รามเกียรติ์ สามก๊ก แม่จำได้ละเอียด ลูกจำอะไรไม่ได้ก็มักอาศัยความจำของแม่เสียจนเคยตัว

แม่รักคุณยายมาก และประทับใจในโอวาทของคุณยายเป็นอย่างดียิ่ง แม้ขณะเมื่อสิ้นบุญคุณยาย แม่จะมีอายุเพียง ๑๐

ขวบ เท่านั้นก็ตาม แม่ก็อุตส่าห์จดจำคำสั่งสอนของคุณยายได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ในบางครั้งแม่จะนำคำสั่งสอนของคุณยายมาตักเตือนลูกด้วย

แม่ถือคติว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง แม่จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทั้งในตอนเช้าและตอนบ่าย ถ้าพระจันทร์ขึ้นแม่ก็จะทำเรื่อยไปมิรู้เหน็จรู้เหนื่อย แม่ชอบอยู่กลางแจ้งกับต้นไม้ว่าอากาศดีทำให้สดชื่นและเพลิดเพลิน ทั้งยังก่อให้เกิดทรัพย์ในดินสินในน้ำอีกด้วย

แม่ต้องต่อสู้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวตามลำพังกับลูก ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่อยู่ในขณะเยาว์วัย ทั้งคนสุดท้องก็ยังมิทันได้เห็นโลก แม่ต้องตัดสินใจทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อยโดยเร็วที่สุด แม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ตรากตำ ในการอบรมเลี้ยงดูลูก ให้การศึกษาแก่ลูก เป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้เมื่อลูกเจริญวัยเป็นผู้ใหญ่แล้ว แม่ก็ยังเฝ้าห่วงลูกทุกอิริยาบถเหมือนเมื่อครั้งลูกยังเล็ก ๆ อยู่ วันอาทิตย์เป็นวันที่แม่ชุ่มชื่นใจมากที่สุด เพราะเป็นวันที่ได้พบหน้าลูกและหลานพร้อมกันหมดทุกคน

แม่มีนิสสัยชอบช่วยตัวเอง และช่วยผู้อื่นในงานทุกประเภท แม่มีสุขภาพดียิ่ง แข็งแกร่งในงานทุกชนิด ในด้าน

กำลังใจยิ่งเข้มแข็งสูงส่งยิ่งกว่ากำลังกายขึ้นไปอีก แม่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างที่แม่เคยทำตลอดชีวิต แม่จะต้องตรวจตราความเรียบร้อยของบ้านด้วยตัวเองเป็นกิจวัตร ไม่เคยคิดว่าตนเองสูงอายุแล้วควรพักผ่อน ไม่เคยคิดว่าตนเองหย่อนสมรรถภาพ จะทำทุกอย่างเป็นปกติ และมักปรารภเสมอว่า *"ไว้ใจลูกตาบอดข้างเดียว ไว้ใจคนใช้ตาบอดสองข้าง"* ฉะนั้นก่อนนอน แม่จะต้องตรวจตราเป็นพิเศษ และนอนในลักษณะเตรียมพร้อมเสมอ แม้เมื่อแม่ลุกเองทำเองไม่ได้ในบั้นปลายของชีวิต แม่ก็จะต้องทบทวนไต่ถามความรอบคอบของลูกไม่เคยขาด

แม่ประสพความยากลำบาก เพื่ออนาคตของลูกและสวัสดิภาพของลูก บางครั้งถึงเสี่ยงชีวิต แม่ต้องอุปการะเลี้ยงดูลูกทั้งสิบคน แม่ไม่เคยบ่นยากลำบากเลย ไม่เคยปริปากว่า "อะไรทำไม่ได้" แต่เมื่อแม่ช่วยตัวเองไม่ได้ เมื่ออายุ ๙๓ เนื่องจากหกล้มซ้อนซ้ำเพราะร่างกายอ่อนกำลังลง แม่ก็เริ่มเสียใจอย่างสุดซึ้ง แม่เป็นห่วงว่าลูกจะต้องลำบากในการรักษาพยาบาลแม่ ลูก ๆ ได้ปลอบแม่ว่า แม่คนเดียว เลี้ยงลูกพยาบาลลูกทั้งสิบคน นับเป็นสิบ ๆ ปี แม่ยังทำได้ แต่นี่ลูกทั้งหมดพยาบาลแม่เพียงคนเดียวเท่านั้น ไม่สามารถจะทดแทนหรือเปรียบเทียบ

กันได้เลยแม้แต่น้อย พระคุณแม่ท่วมท้นชีวิตลูกทุก ๆ คน พระคุณอันใหญ่หลวงของแม่จะซาบซึ้งอยู่ในจิตใจของลูกๆ ตราบกาลอวสานต์.

จากลูกของแม่

มารดาของท่านเป็นผู้มีน้ำใจอารีอารอบ
และอุทิศทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหวังดีต่อท่าน
ดังนั้นท่านควรจะแสดงความ
กตัญญูกตเวทีต่อมารดา

จงนับถือและให้เกียรติยศแก่สตรี
ทั้งหลาย

ครั้งหนึ่งในชีวิต

โดย ท. เลียงพิบูลย์



ก่อนที่ข้าพเจ้าจะเขียนเรื่อง "ครั้งหนึ่งในชีวิต" นี้ อยากจะเรียนให้ท่านผู้อ่านทราบว่า ข้าพเจ้าเคยได้พบชายลึกลับผู้หนึ่งซึ่งมีผิวกายเป็นสีนาก รูปร่างล่ำสันงดงาม นุ่งขาวห่มขาว กิริยาท่าทางสง่าน่าเลื่อมใส ข้าพเจ้าได้เรียกชายผู้นี้ว่า "ท่านลุง" ชายผู้นี้มีบทบาทพัวพันในชีวิตของข้าพเจ้า ๒ ครั้ง คือครั้งแรกที่เมืองลพบุรี และอีกครั้งหนึ่งที่โรงพยาบาล แต่ข้าพเจ้าก็หาได้ทราบนามจริงของท่านไม่แม้กระทั่งบัดนี้

"ท่านลุง" ได้นำข้าพเจ้าไปประสบกับสิ่งเร้นลับและมหัศจรรย์ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าไม่เคยยอมเชื่อสิ่งใดที่ไม่มีเหตุผล ทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กข้าพเจ้ายึดถือคำของ "ท่านใหญ่" พระองค์หนึ่งซึ่งเคยสอนไว้ว่า "ให้พิจารณาดูเหตุและผลก่อนที่จะเชื่อสิ่งใดลงไป" แต่แล้วข้าพเจ้าก็พบกับเหตุการณ์อันแปลกประหลาดจนยากที่จะตัดสินใจยอมรับว่าเป็นความจริงหรือไม่

ท่ามกลางอารยธรรมสมัยใหม่และความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ หมดสมัยที่จะถืออย่างงมงาย แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถจะพิสูจน์ หรือคลี่คลายเรื่องวิญญาณหรือภูตผีปีศาจให้แจ่มแจ้งลงไปได้ ยังมีสิ่งลึกลับที่ไม่มีใครอธิบายได้ และคงเป็นความลึกลับต่อไป

ครั้งนั้น "ท่านลุง" ได้ให้ข้าพเจ้าสัญญากับท่านว่า "จะไม่นำสิ่งที่ได้มาพบเห็นเมื่อข้าพเจ้าป่วยอยู่ในโรงพยาบาลไปบอกเล่ากับผู้หนึ่งผู้ใด จนกว่าจะถึงเวลาที่ข้าพเจ้าจะมีครบทั้งในเวลานั้นอายุของข้าพเจ้าเพิ่งจะผ่านการครบบวชไม่กี่ปี สัญญานี้จึงเป็นสัญญาที่ข้าพเจ้ายังมองไม่เห็นโอกาสที่จะเปิดเผยเรื่องลึลับมหัศจรรย์นี้ได้ แต่เมื่อเวลาวันเดือนค่อย ๆ ผ่านไปเป็นปี ปีแล้วปีเล่าจนบัดนี้เวลานั้นก็ได้มาถึงแล้ว ได้เกิดมีครบตามข้อผูกพัน สัญญานั้นก็หมดสิ้นไป ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะเปิดเผยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองที่โรงพยาบาลให้ท่านทราบ เพื่อให้ "ครั้งหนึ่งในชีวิต" สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ก่อนเขียนเรื่องนี้ ข้าพเจ้าไม่ลืมที่จะจุดธูปเทียนระลึกถึงพระพุทธรูปทองคำลึกลับที่ให้ข้อเตือนใจ นึกถึงหลวงพ่อที่ให้ความคุ้มครองในการเจ็บป่วยในครั้งนี้ และอีกท่านหนึ่งซึ่ง

ข้าพเจ้าจะลืมเสียมิได้นี้คือ "ท่านลุง" ชายประหลาดผู้ซึ่งให้ความปรานีได้กรุณาอธิบายให้ความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ไปพบมา ข้าพเจ้าก้มลงกราบนิ่งกับพื้นหน้าพระสำรวมจิตใจให้สงบอธิษฐานขออนุญาตจากท่านว่า ขอให้ท่านจงดลบันดาลให้สมองของข้าพเจ้าปลอดโปร่งนึกถึงเรื่อง "ครั้งหนึ่งในชีวิต" การเขียนครั้งนี้ขอเรียนว่า มิได้เจตนาจะเสียดสีสังคมหรือเพื่อนฝูงผู้หนึ่งผู้ใดหรือท่านที่เคารพนับถือเลย เขียนขึ้นตามที่ได้ประสบมาและตามความเป็นไปในอดีต หากท่านผู้ใดได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจจากการอ่านเรื่องนี้แล้ว ข้าพเจ้าจำเป็นต้องขออภัยที่มิได้มุ่งหมายจะให้เป็นเช่นนั้น เพียงแต่มุ่งจะชี้ให้เห็นถึงผลความดีและกรรมชั่วครั้งหนึ่งในชีวิตที่ผ่านมาแล้ว และการนำเอานามจริงของท่านที่เคารพบางท่านเข้ามาเกี่ยวข้องในเรื่องนี้โดยมิได้ขออนุญาตจากท่านเจ้าของนามก่อนก็ต้องขออภัยมาในที่นี้ด้วย หวังว่าเมื่อท่านได้อ่าน "ครั้งหนึ่งในชีวิต" แล้วท่านคงจะกรุณาให้อภัยข้าพเจ้า จะขอเริ่มเรื่องดังต่อไปนี้

เมื่อปีมะเส็ง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๒ ข้าพเจ้าตั้งใจจะออกเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปภาคเหนือโดยขบวนรถไฟสายกรุงเทพฯ–ปากน้ำโพ และเริ่มพักแรมที่ลพบุรีเป็น

แห่งแรก ต่อจากนั้นก็จะพักเป็นระยะ ๆ ไปจนถึงสถานีปลายทางคือเชียงใหม่แล้วก็จะกลับกรุงเทพ ฯ โดยขบวนรถด่วนเชียงใหม่–กรุงเทพ ฯ เมื่อขึ้นไปบนรถไฟสายกรุงเทพ ฯ–ปากน้ำโพ ในวันออกเดินทางข้าพเจ้าก็ได้พบกับคุณหนอ (คุณวีระ วัฒนสินธุ์) ดีใจที่ได้ทราบว่าคุณหนอก็จะไปเชียงใหม่และลงพักแรมที่ลพบุรีเช่นเดียวกัน แต่คุณหนอจะแวะลงสถานีบ้านหมี่เพราะมีธุระที่โรงหนังในตลาด ส่วนข้าพเจ้านั้นไม่ได้ตั้งใจแต่เดิม แต่เมื่อตกลงจะร่วมเดินทางกันแล้ว ควรจะแวะลงเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งไม่เสียเวลานานนัก เมื่อตกลงกันเรียบร้อยแล้วพอรถถึงสถานีลพบุรีเราก็หยุดลงพักที่โรงแรมแห่งหนึ่งหลังสถานีรถไฟ เมื่อติดต่อเช่าห้องพักกันคนละห้องและเก็บกระเป๋าเดินทางไว้แล้ว เราก็ออกไปเดินเที่ยวที่ตลาดแวะเยี่ยมร้านค้าที่คุ้นเคย พอสมควรเวลาเราก็กลับไปยังโรงแรมที่พักเพื่ออาบน้ำและทานอาหารค่ำ หลังอาหารเราก็สนทนากันอีกเล็กน้อยแล้วจึงแยกกันเข้าห้องเพื่อพักผ่อนหลับนอนเอาแรง รุ่งเช้าจะได้ออกเดินทางโดยรถไฟจากลพบุรีต่อไป คืนวันนั้นจำได้ว่าเป็นคืนวันเพ็ญวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญของศาสนาพุทธท้องฟ้าแจ่มใสปราศจากเมฆหมอก ดวงจันทร์ทอแสงส่องสว่าง

นวลเย็นฉ่ำ แสงจันทร์ส่องเข้าในห้องทางหน้าต่างที่เปิดไว้รับลมทำให้ดูนวลสว่างทั่วพื้นห้อง เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้เองที่ทำให้ข้าพเจ้านอนไม่หลับ ต้องลุกขึ้นมายืนพิงหน้าต่างในห้องพักโรงแรมชมจันทร์ สิ่งที่มองเห็นเบื้องหน้าคือบริเวณลพบุรียามราตรีท่ามกลางแสงจันทร์ คิดว่าคงทำให้สว่างไสวไปทั้งเมือง มองดูสบายใจยิ่งนัก จิตใจของข้าพเจ้าเวลานั้นเพลิดเพลินและเบิกบานใจเป็นที่สุด แสงอันนวลกระจ่างของดวงเดือนทำให้ข้าพเจ้าสามารถมองได้ไกลออกไปเห็นโบราณสถานซึ่งปรักหักพังได้อย่างชัดเจน เห็นเอาไม้เสาจำนวนมากยันค้ำจุนส่วนบนมิให้พังลงมาก่อนจะซ่อมแซม ข้าพเจ้าอดไม่ได้ที่จะนึกวาดมโนภาพถึงครั้งอดีตโบราณกาล จิตใจก็เลื่อนลอยเข้าไปอยู่ในยุคที่รุ่งเรืองของเมืองลพบุรีสมัยแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในสมัยนั้นลพบุรีคงเป็นเมืองที่สง่างามเด่นเป็นที่เชิดหน้าชูตาของชาวเมืองและสะดุดตาในความงามของผู้พบเห็น เพราะมีทั้งศิลปวัตถุของขอมและของไทยอีกทั้งของตะวันตก บ้านเมืองคงเป็นระเบียบเรียบร้อยและสวยสะอาดเพราะได้ชาวต่างประเทศมาวางผังเมือง ความเป็นอยู่ของประชาชนคงจะเต็มไปด้วยความสนุกสนานเพราะมีองค์สมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ปกครองแผ่นดินและเป็นมิ่งขวัญของชาวเมืองลพบุรี ข้าพเจ้ายิ่งนึกฝันไปก็ยิ่งเพลิดเพลิน จนกระทั่งเดือนเริ่มคล้อยต่ำลงทุกทียามดึกอากาศก็ยิ่งทวีความเยือกเย็นขึ้นเป็นลำดับ ข้าพเจ้าไม่อยากจะนอนเสียดายความงามของดวงจันทร์ที่แจ่มกระจ่างราวกับกลางวัน แต่เมื่อคิดได้ว่าเราต้องออกเดินทางแต่เช้าตรู่จึงจำใจต้องเข้านอนและในไม่ช้าก็หลับไป

ข้าพเจ้ามารู้สึกตัวว่าได้มายืนอยู่ที่ประตูเมืองท่ามกลางดวงเดือนอันสุกสกาว มองเห็นปราสาทราชวังอยู่เบื้องหน้างดงามภายใต้แสงจันทร์ จนยากที่จะบรรยายเป็นตัวอักษรได้ตามทางถนนเรียงรายไปด้วยพันธุ์ไม้ปลูกไว้สองฟากเป็นระเบียบจะว่าเป็นเมืองลพบุรีก็ไม่มีเค้าว่าจะใช่เลย เพราะสวยงามคนละแบบกว่าที่ข้าพเจ้าเคยนึกวาดภาพเมืองลพบุรีเอาไว้มาก น่าประหลาดที่ตามถนนจะหาผู้คนหรือสัตว์ไม่ได้เลย คงมีแต่ข้าพเจ้าคนเดียวยืนชมปราสาทราชวังซึ่งอยู่เบื้องหน้าอย่างเพลิดเพลิน ได้ยินเสียงเพลงคล้ายมโหรีขับกล่อมลอยมาแผ่ว ๆ จากปราสาท ช่างไพเราะอย่างที่ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังที่ไหนมาก่อนเลยทำให้จิตใจเคลิบเคลิ้มไป มารู้สึกตัวต่อเมื่อมีมือมาจับแขน หันไปดูก็เห็นชายผู้หนึ่งนุ่งขาวห่มขาว ผิวเนื้อเป็นสี

นากไม่เหมือนสีเนื้อของคนธรรมดา มองดูแปลกตาน่าพิศวง ขณะที่มองดูท่านเพลิดเพลินอยู่ ข้าพเจ้าก็ได้ยินชายผู้นั้นเอ่ยขึ้นว่า

"มา ไปกับลุงเถิดหลานชาย" แล้วท่านผู้นั้นก็ฉุดมือข้าพเจ้าออกเดิน ข้าพเจ้าเดินตามท่านไปราวกับต้องมนต์สกด พอรู้สึกตัวจึงถามว่า

"ท่านลุงจะพาผมไปไหน" ชายผู้นั้นหันมายิ้ม ปล่อยมือข้าพเจ้า ตอบว่า

"ลุงจะพาไปหาพระ" ข้าพเจ้าเดินตามท่านไปอย่างว่าง่าย เพราะคำว่าไปหาพระ ข้าพเจ้าถือว่าเป็นมงคลและนำไปสู่ทางแห่งความดี คงจะไม่มีอันตราย พระย่อมนำความร่มเย็น และเป็นที่พึ่งทางใจของทุก ๆ คนที่อยู่ในร่มเงาแห่งพุทธศาสนา สังเกตดูรู้สึกว่าชายผู้นี้มีรูปร่างล่ำสันสูงใหญ่ ยังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ยังไม่แก่พอที่ข้าพเจ้าสมควรจะเรียกว่าลุงเลย แต่ท่านเองเป็นผู้นำให้ข้าพเจ้าเรียกลุง ถ้าข้าพเจ้าเรียกคงจะเรียกท่านไม่เกินกว่า พี่ อา หรือน้าเป็นแน่ ขณะข้าพเจ้ากำลังนึกเปรียบเทียบอายุของท่านกับข้าพเจ้าอยู่ก็ต้องสะดุ้ง เพราะท่านได้หันมาบอกว่า

"อย่ามัวนึกว่าลุงไม่แก่อยู่เลย เสียเวลา ความจริงอายุของลุงมากมายนับไม่ได้ทีเดียว รีบเดินเข้าเถิด ประเดี๋ยวเดือนจะตก"

ข้าพเจ้ามิได้พูดอะไรอีกนอกจากจะรีบเดินตามท่านไป เบื้องหน้ามองเห็นภูเขาตั้งตระหง่านอยู่ไกลลิบ ๆ แต่เราช่างเดินกันอย่างรวดเร็วเสียนี่กระไร เพียงครู่เดียวเราก็ทิ้งผาใหญ่นั้นไว้เบื้องหลัง เราผ่านทั้งป่าละเมาะ ทุ่งหญ้าและลำธาร แสงจันทร์สว่างมองเห็นทางได้ชัดเจน และแล้วข้าพเจ้าก็มองเห็นโบสถ์สูงใหญ่และสวยงามอยู่ตรงหน้าท่ามกลางแสงเดือน ข้าพเจ้าเดินตามติดท่านลุงเข้าไปในโบสถ์ มองเห็นพระพุทธรูปทองคำเหลืองอร่ามทั้งองค์ยืนเป็นประธานอยู่กลางโบสถ์ พระหัตถ์เบื้องขวายื่นแบออกมาเบื้องหน้าเข้าใจว่าเป็นปางห้ามญาติ ท่านลุงผู้นั้นคลานเข้าไปตรงหน้าพระพุทธรูป แล้วนั่งลงกราบสามครั้ง ข้าพเจ้าก็คลานตามไปแล้วก้มลงกราบอยู่ข้าง ๆ ท่านลุง ภายในโบสถ์อันกว้างใหญ่นั้นไม่มีสิ่งใดที่มีชีวิตเคลื่อนไหวได้เลยนอกจากข้าพเจ้าและท่านลุง ภายในโบสถ์สว่างไสวไปทั่วบริเวณ แต่มองดูจนทั่วไม่เห็นมีประทีปโคมไฟอยู่เลย พอข้าพเจ้าเงยหน้าขึ้นมองดูพระพักตร์พระพุทธรูปองค์นั้นก็เห็น

ท่านกำลังยิ้ม และทันใดนั้นเองข้าพเจ้าก็ได้ยินเสียงออกมาจากโอษฐ์ของพระองค์ท่าน เป็นเสียงที่นิ่มนวลและอ่อนโยนแต่ทรงไว้ซึ่งอำนาจ น้ำเสียงกังวานจับใจว่า

"อันบุคคลใดสร้างกรรมดี ความดีนั้นจะตามสนอง หากสร้างกรรมชั่ว ความชั่วก็ย่อมสนองเช่นเดียวกัน" พอเสียงพูดนั้นหยุดลงก็มีเหมือนเสียงพระจำนวนมากร้องขึ้นพร้อมกันว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" เสียงนั้นดังกังวานกึกก้องไปทั่วภายในโบสถ์

ข้าพเจ้าตกใจเพราะเสียงดังสะท้อนก้องกังวานกลับมาทั่วโบสถ์ ดังเป็นระยะว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ๆ ๆ ๆ ๆ เป็นละลอกคลื่นและค่อย ๆ จางหายไป ข้าพเจ้าตกตะลึงเพราะไม่เคยเห็นพระพุทธรูปตรัสได้ และไม่เคยได้ยินเสียงสะท้อนดังเช่นนี้มาก่อน แม้จะเคยได้ยินมาบ้างก็ไม่สะท้อนกังวานนานเช่นนี้ และแล้วข้าพเจ้าก็ได้ยินอีกเป็นเสียงธรรมดาเหมือนพระพุทธรูปพูดองค์เดียวว่า

"จงทิ้งความชั่ว และสร้างความดี" ข้าพเจ้ามีความชั่วความชั่วอะไรแน่ ข้าพเจ้ากำลังจะอ้าปากถาม เสียงนั้นก็บอกมาอีกว่า

“เอาไปคิดดู เอาไปคิดดู” ข้าพเจ้าหันมาถามท่านลุง เพื่อจะถามท่านว่าข้าพเจ้ามีอะไรที่ชั่วบ้าง แต่ยังไม่ทันจะถาม ท่านลุงรีบบอกเสียก่อนว่า

“เอาไปคิดดูตามที่ท่านบอก” และครั้งนี้เป็นครั้งแรก ที่ข้าพเจ้าได้พบกับท่านลุง

เมื่อข้าพเจ้าลืมตาตื่นขึ้นจวนย่ำรุ่งแล้ว จึงรู้ว่าตัวเอง ยังนอนอยู่ที่โรงแรมที่พัก แต่กระนั้นหูก็ยังได้ยินเสียงสะท้อน ในโบสถ์อยู่แว่ว ๆ พอดีได้ยินเสียงข้างห้องดังกุก ๆ กัก ๆ ก็ทราบ ว่าคุณหนอได้ตื่นขึ้นก่อนแล้ว หลังจากเราได้ขึ้นมาบนรถไฟ เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าก็เล่าเรื่องความฝันให้คุณหนอฟังบาง ตอน

“จะไปเชื่ออะไรกับความฝัน” คุณหนอบอก

ข้าพเจ้าก็นิ่งมิได้พูดอะไรอีก แต่ในใจนั้นนึกถึงเหตุ ผลถึงความฝันครั้งนี้เปรียบเทียบดูแล้ว เห็นผิดกว่าความฝัน ครั้งก่อน ๆ มาก อยากจะพูดว่าข้าพเจ้าเคยฝันทั่ว ๆ ไปนั้น โดยมากเป็นความฝันที่เลือนลางจับต้นชนปลายไม่ถูกหรือไม่ได้ เรื่องได้ราว บางครั้งพอตื่นขึ้นก็ลืมเหตุการณ์ที่ฝันหมด ความ รู้สึกเหมือนว่าเวลาฝันเพียงเราเห็นเงาในน้ำไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง

แต่ความฝันของข้าพเจ้าที่ได้พบท่านลุงนั้น แปลกกว่าธรรมดา เหมือนมองดูเห็นภาพในกระจกเงา แม้จะไม่เท่ากับเวลาตื่น แต่ก็รู้สึกว่าแจ่มแจ้งและจำได้อย่างแม่นยำกว่าความฝันธรรมดา อาจกล่าวได้ว่าความฝันเช่นนั้นในชีวิตของข้าพเจ้าที่ผ่านมามีเพียงไม่กี่ครั้ง รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนช่างคิดอยู่สักหน่อย เมื่อนั่งมาในรถมีเวลาว่างก็คิดถึงแต่เสียงสะท้อนที่ก้องกังวานไปทั่วโบสถ์ เมื่อตัวเราตะโกนออกไปว่า "ดี" เสียงสะท้อนก็ดังกลับมาว่า "ดี ๆ ๆ ๆ" และดังนานกว่าที่เราพูดเพียงคำเดียว ถ้าเราตะโกนว่า "ชั่ว" เสียงนั้นก็ดังสะท้อนกลับมาว่า "ชั่ว ๆ ๆ ๆ" เช่นเดียวกับเราตะโกนดัง เสียงนั้นก็ดังกังวานมาก เราตะโกนค่อยเสียงนั้นก็กังวานน้อย เพียงแต่เสียงก็ยังมีการสะท้อนเช่นนี้ ถ้าหากว่าการกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วคงจะส่งผลสะท้อนดุจเดียวกัน จากความประสพการณ์และนึกคิดในครั้งนั้นเอง ข้าพเจ้าจึงได้นำมาเป็นชื่อหนังสือเล่มแรกที่ข้าพเจ้าเขียนขึ้นว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ซึ่งบรรดาเพื่อนฝูงและท่านที่เคารพนับถือหลายท่านได้ให้ความเห็นว่าเป็นชื่อที่ไม่สมกับเรื่องภายในหนังสือ ควรจะเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ เพราะทำให้ผู้ที่ได้เห็นแต่หน้าปกอ่านชื่อเรื่องแล้วไม่ชวนให้อยากอ่าน เพราะเข้าใจว่า

เป็นการสอนให้ทำดี เพราะคนส่วนมากไม่ชอบให้ใครสอน ข้าพเจ้าเคยอธิบายเพียงย่อ ๆ แต่บัดนี้ท่านย่อมเห็นแล้วว่า ชื่อนี้ข้าพเจ้าได้มาอย่างไร และหนังสือ "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" นี้ได้สร้างความพอใจและความสบายใจให้แก่ข้าพเจ้าแล้ว การเดินทางไปภาคเหนือครั้งนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นที่พอใจทุกประการจนกระทั่งกลับกรุงเทพ ฯ

เมื่อกลับมาถึงกรุงเทพฯ ข้าพเจ้าก็หาได้ลืมความฝันที่ลพบุรีไม่ พยายามสำรวจตัวเองว่าข้าพเจ้าได้กระทำสิ่งใดที่เรียกว่าความชั่ว แต่ก็นึกไม่ออก แม้ข้าพเจ้าจะไม่ได้ทำบุญสิ่งใดเป็นชิ้นเป็นอัน แต่ก็ไม่เคยสร้างบาป เคยแต่ช่วยเหลือเพื่อนฝูงยามเดือดร้อนเท่าที่จะช่วยได้ ทั้งไม่เคยทำให้ใครต้องเดือดร้อนเพราะข้าพเจ้า แม้เพื่อนฝูงบางคนจะทำให้ข้าพเจ้าผิดหวัง ก็พร้อมที่จะอภัยให้เสมอ ส่วนบาปกรรมอื่น ๆ ก็ยังมองไม่เห็น ดังนั้นข้าพเจ้าจึงพยายามที่จะไม่ยอมให้ความชั่วร้ายใด ๆ เกิดแก่จิตใจของข้าพเจ้าได้ หลังจากกลับจากภาคเหนือได้ประมาณ ๓ เดือน คือ ราวเดือนสิงหาคม มีเพื่อนคนหนึ่งจะย้ายไปต่างจังหวัดโดยคำสั่งทางราชการ ก่อนจะออกเดินทางพวกเพื่อน ๆ ก็ได้จัดให้มีการเลี้ยงส่งที่ภัตตาคารห้อย

เหียนเหลา (ซึ่งเวลานั้นยังอยู่ที่ตรอกตั้งโต๊ะกัง ภายหลังเพลิงไหม้จึงย้าย) การเลี้ยงคืนนี้มีบรรดาเพื่อนฝูงทั้งข้าราชการพ่อค้าและคหบดีไปร่วมด้วยหลายท่าน มีการดื่มก่อนอาหารซึ่งก็เป็นของธรรมดา เพื่อนฝูงต่างก็รินเหล้าผสมโซดาแจกจ่ายกันตามแต่จะชอบหนาหรือบาง ส่วนผู้ที่ไม่ใช่คอสุราก็ใช้น้ำหวานหรือโซดาแทน ดื่มพอเป็นเพื่อนกันไป สำหรับตัวข้าพเจ้าในเรื่องการดื่มก็ไม่ยอมน้อยหน้าใครเหมือนกัน แต่เผอิญงานเลี้ยงครั้งนี้อยู่ในระหว่างเข้าพรรษา ซึ่งเป็นเวลาที่ข้าพเจ้างดดื่มเป็นเวลา ๓ เดือนตลอดเวลาเข้าพรรษา จึงได้ดื่มแต่โซดาเปล่า ๆ แทนและนั่งมองเพื่อน ๆ ซึ่งดื่มกันอย่างสนุกสนาน

ระยะแรกของการดื่ม ทุกคนก็ยังรักษามารยาทตลอดจนการพูดจาเรียบร้อย รู้จักผู้ใหญ่และรู้จักสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร แต่พอดื่มเข้าไปตึง ๆ หน้าหูก็พลอยชักตึงไปด้วย เสียงที่พูดดังกว่าเดิม การพูดมากขึ้น ความเกรงอกเกรงใจและมารยาทที่ได้รับรักษาไว้ในตอนแรกก็ค่อย ๆ น้อยลงตามลำดับ จิตใจค่อย ๆ ตกอยู่ภายใต้อำนาจของน้ำเมา ความรู้สึกผิดชอบก็ค่อยๆ หมดไป ผิดจากคนเดิมเป็นคนละคน แสดงความสนุกสนานอย่างสลึมสลือครึ่งหลับครึ่งตื่น สติไม่อยู่กับตัว เปรียบเสมือน

คนครึ่งบ้าครึ่งดีนั่นเอง ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนคนหนึ่งเดินตัวไม่ตรง ยังอุตส่าห์เที่ยวท้าชนแก้วกับคนโน้นคนนี้ให้ยุ่งไปหมด พูดจาเอะอะเสียงดัง บางครั้งอ้อแอ้เสียงลิ้นคับปาก ใครไม่ยอมชนแก้วดื่มด้วยก็เอ็ดตะโรว่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ซึ่งตามปกติเวลาไม่เมาเป็นคนที่เรียบร้อยดี สุภาพเป็นคนละคนกับเวลาเมา ข้าพเจ้าได้เห็นแล้วหวนกลับมาคิดถึงตัวเองก็รู้สึกเกิดความละอายใจ คิดว่าถ้าข้าพเจ้าเมาแล้วก็คงมีท่าทางไม่น้อยไปกว่าเพื่อนคนนี้ หรืออาจจะยิ่งกว่าด้วยซ้ำ ข้าพเจ้ายิ่งคิดก็ยิ่งอึดอัดไม่สบายใจ จึงลุกขึ้นจากโต๊ะ ตั้งใจจะหาที่สงบ ๆ ที่สามารถจะไประบายความอึดอัดนี้ออกเสียบ้าง แต่พอลุกขึ้นเดินไปได้ไม่กี่ก้าวก็มีเพื่อนคนหนึ่งท่าทางเมาไม่ใช่น้อย เดินตุปัดตุเป๋เข้ามาขวางทางไว้แล้วถามว่าจะไปไหน ข้าพเจ้าบอกว่าจะไปห้องน้ำแล้วก็จะเลี่ยงไปให้พ้น แต่เพื่อนผู้นั้นไม่ยอม พยายามชวนพูดชวนคุยด้วยเสียงอ้อแอ้ลิ้นไก่สั้น เสียงดังบ้างค่อยบ้างเพราะฤทธิ์สุราจนแทบฟังไม่รู้เรื่อง เมื่อเห็นข้าพเจ้าทำท่ากระสับกระส่ายด้วยความรำคาญพยายามเลี่ยงไปไม่ฟังแกพูด เขาก็ใช้มือตะปบอกเสื้อเอาไว้ ยื่นหน้ามาใกล้ข้าพเจ้า คำพูดที่เขาพูดออกมาผสมกับลมหายใจ ที่คละไปด้วยกลิ่นเหล้าพ่นใส่หน้าข้าพเจ้าจนแทบหายใจไม่ออก เขาถามว่า

"ทำไมวันนี้ลื้อไม่กินเหล้าวะ ?"

"ข้าพเจ้าตอบว่า "หยุดดื่มเพราะเข้าพรรษา"

แกพูดอย่างไม่พอใจว่า "ไม่ได้ ไม่ได้ หยุดทำไมกันวะ ลื้อต้องกิน อั๊วจะผสมให้" พูดแล้วก็ปล่อยมือจากอกเสื้อของข้าพเจ้าหันไปหยิบขวดเหล้าและแก้วจากโต๊ะใกล้ ๆ ทำท่าจะผสม ข้าพเจ้าถือโอกาสนั้นรีบหลบออกมาที่เฉลียงเพื่อรับลมเย็นและระบายความอึดอัด *ทั้งขอให้ได้ห่างจากกลิ่นเหล้าควันบุหรี่และเสียงเอะอะของคนเมาสักครู่* อดคิดถึงตัวเองเวลาเมาไม่ได้คนอื่นเขาคงรำคาญเช่นกัน ขณะที่กำลังมองดูยวดยานที่สัญจรไปมาอยู่เบื้องล่างก็มีมือมาโอบหลังข้าพเจ้าไว้เมื่อหันไปดูก็เห็นเพื่อนคนหนึ่งซึ่งอยู่ในจำพวกไม่ยอมเมา ปากคาบซิการ์ยืนยิ้มอยู่แล้วเขาสัพยอกว่า

"เป็นไง คืนนี้ไม่เมากับเขาหรือ ?"

ข้าพเจ้าจึงตอบว่า "งดดื่มเวลาเข้าพรรษา" เขาถามอีกว่า

"มีเหตุผลอะไร เวลาเข้าพรรษาจึงไม่ดื่ม ?"

ข้าพเจ้าจึงตอบว่า "ก็ไม่มีเหตุผลอะไรมากนัก เพียง

แต่อยากจะตรวจสอบดูว่าจิตใจเรายังเข้มแข็งดีหรือว่าตกเป็นทาสน้ำเมาไปแล้ว"

"ไอ้การตกเป็นทาสน้ำเมาเป็นยังไง?" เขาถามต่อไปอีก

"การตกเป็นทาสน้ำเมานั้น คือ หยุดดื่มไม่ได้ เพียงแต่เห็นขวดเหล้าก็มีความกระหายอยากดื่มจนมือไม้สั่นรินเหล้าแทบไม่ทัน อวัยวะต่าง ๆ ในตัวก็เคลื่อนไหวผิดปกติไป แต่พอได้ดื่มแล้วอาการที่ผิดปกติเหล่านั้นก็หายไป แต่ถ้าไม่ได้ดื่มก็ทุรนทุรายไม่มีความสุข นี่คืออาการของคนตกอยู่ภายใต้อำนาจน้ำเมา เหตุผลอีกข้อหนึ่งของผมที่ไม่ดื่มเหล้าเวลาเข้าพรรษาก็เห็นจะเป็นเหตุผลทางศาสนา ถึงแม้ว่าตามปกติเราจะไม่ใช่คนที่ดีนัก แต่เพียงเวลา ๓ เดือนก็ขอให้มีโอกาสเป็นคนดีกับเขาบ้าง โดยละเว้นความชั่ว ประพฤติตามศีล ๕ ข้อ คิดว่าเราควรจะถือศีล ๕ ในระยะ ๓ เดือนก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย คือมีเหล้าดื่มตลอดปี นอกจากนั้นระยะเข้าพรรษาเป็นหน้าฝนเราส่วนมากก็อยู่ตามตรอกตามซอย ฝนตกถนนก็เลอะเป็นโคลนตมและลื่น (สมัยก่อนนั้นหน้าฝนตามตรอกตามซอยเต็มไปด้วยโคลนตม) ขนาดคนดี ๆ เดินระวัง ๆ ก็ยังเดินลำบาก แล้วคุณ

ลองคิดดูซิว่าคนเมาจะเดินลำบากแค่ไหน ซ้ำถ้าฝนตกเปียกดึก ๆ ดื่น ๆ พอดีพอร้ายเลยเป็นปอดบวม อย่างน้อยก็เป็นหวัด"

เพื่อนผู้นั้นพอได้ฟังเหตุผลของข้าพเจ้าแล้วก็ยิ้มอย่างพอใจแล้วพูดว่า

"เข้าทีดีนี่ เหตุผลของคุณ" ข้าพเจ้าก็ยิ้ม แต่แล้วก็ต้องสะดุ้งเมื่อได้ยินเขาพูดต่อไปว่า

"*คืนนี้ไอ้พวกขี้เมานิวแซนซ์ฉิบหายเลย* ผมรู้สึกว่าคุณเป็นคนดีหน่อยที่ไม่เมาด้วย ไม่งั้นคงเห็นคุณเอาขันใส่น้ำแข็งครอบหัวเต้นระบำเหมือนคราวก่อนอีก"

ข้าพเจ้าได้แต่ยิ้มแห้ง ๆ ไม่รู้จะตอบว่ายังไง นึกละอายใจที่ยังมีผู้อุตส่าห์จำความระยำเอาไว้ คืนนี้ข้าพเจ้าต้องคิดมากว่า ทำไมหนอเพื่อนคนนี้จึงเรียกเพื่อน ๆ ว่า "**ไอ้พวกขี้เมานิวแซนซ์ฉิบหาย**" มันเป็นคำที่ออกจะแรงสำหรับเพื่อนฝูงกัน ถ้าเป็นคนอื่นที่ไม่รู้จักกันใช้คำนี้ก็คงรู้สึกชังหน้ากันมาก แล้วข้าพเจ้าก็นึกออกว่า ก่อนที่เขาจะออกมาคุยกับข้าพเจ้านั้นเพื่อนคนหนึ่งซึ่งเมาและเที่ยวท้าชนแก้วกับเขาว่าใครจะดื่มหมดก่อนกัน เพื่อนผู้นี้เป็นเพื่อนผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทโดย

ไม่ยอมเมาและไม่ขอสู้ในการดื่มเพราะมันจะเด่นในทางชั่ว คนที่ท้าชนแก้วก็ไม่พอใจยื่นถือแก้วเหล้าเก้ ๆ กัง ๆ และจะเป็นด้วยเจตนาแกล้งหรือบังเอิญก็ไม่ทราบ เหล้าที่เขาถือได้หกราดกางเกงเพื่อนผู้นี้ไปแถบหนึ่ง เขาจึงหลบมาระบายอารมณ์อันขุ่นมัวข้างนอกเช่นเดียวกับข้าพเจ้า และเมื่อไม่มีใครก็ระบายออกให้ข้าพเจ้าฟัง อย่างไรก็ตามคำที่เขาว่าพวกขี้เมาเขาก็หมายถึงคนขี้เมาอยู่ในกลุ่มนั้นคือเพื่อน ๆ แต่ข้าพเจ้าก็อดที่จะสะเทือนใจไม่ได้ ถึงแม้ว่าในเวลานี้ข้าพเจ้าจะไม่เมา และคำพูดก็มิได้หมายถึงข้าพเจ้าไปด้วย แต่ข้าพเจ้าก็เคยเป็นคนขี้เมา คนที่กำลังสนุกสนานด้วยฤทธิ์น้ำเมาคงไม่มีใครทราบว่ามีใครเขาพูดถึงตนว่าอย่างไร คนเราเวลาไม่เมาก็น่านับถือเพราะสติอยู่กับตัว รู้จักควบคุมตัวคนก็ยกย่องเรียกท่านนั่นคุณนี่ แต่พอเมาไร้สติเอะอะเอ็ดตะโรก่อความรำคาญแก่คนอื่นเขาก็แอบเรียกรวมเป็นพวกว่า **"ไอ้พวกขี้เมา"** ยิ่งถ้าไปทำความเดือดร้อนให้เขาไม่พอใจหน่อยก็ไม่พ้นที่จะถูกด่าและดูถูกลับหลัง ข้าพเจ้าบอกไม่ถูกว่าสะเทือนใจเพียงใดที่ได้ฟังคำนี้ รู้สึกว่าผู้พูดออกมานั้นแสดงการหมดความเคารพนับถือและดูหมิ่นรังเกียจไปในตัวด้วย ข้าพเจ้าเองก็คงจะเคยโดนมาแล้วระหว่างที่เมาและก็คง

ไม่รู้เรื่องราวว่าใครว่าเราด่าเราแช่งเราเพราะไม่มีใครบอก เช่นเดียวกับเพื่อนที่เมาในเวลานี้ข้าพเจ้าก็ไม่บอกเพราะมันมากเรื่อง

เมื่อกลับมาถึงบ้านในคืนนั้นข้าพเจ้านอนไม่หลับ นึกถึงท่าทางของคนเมาและก็หวนกลับมาคิดถึงตัวเอง เวลาที่ข้าพเจ้าเมากลับมาบ้านมักจะอาเจียนออกมาทั้งๆ ที่ไม่ได้ทานอาหารเข้าไปกี่มากน้อย ร้อนถึงแม่ต้องลุกขึ้นมาต้มน้ำร้อนเช็ดตัวให้เพราะข้าพเจ้าเองนั้นลุกไม่ไหว ได้แต่นอนคายอาหารเก่า ถ้าแม่เอากระโถนมารับไม่ทันก็เลอะเทอะไปหมดทุกที ทำให้แม่ต้องลำบากอดตาหลับขับตานอนทรมานกายเพราะความเมาของข้าพเจ้า แต่แม่ก็ไม่ว่าอะไรนอกจากจะเตือนว่า อย่าดื่มให้มากนัก ดื่มแต่พอสมควร *ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นโทษของน้ำเมา* ข้าพเจ้านอนกระสับกระส่ายอยู่จนดึก เสียงกังวานของพระพุทธรูปที่ลพบุรียังติดแน่นอยู่กับโสตประสาทมิรู้ลืม นึกไปนึกมาก็ยิ่งเห็นเด่นชัดขึ้นทุกที อา! *ข้าพเจ้านึกได้แล้วความชั่วที่ท่านบอกนั้นก็คือน้ำเมานั่นเอง* ข้าพเจ้าได้ค้นพบความชั่วในตัวข้าพเจ้าแล้วความชั่วที่ผิดศีลข้อ ๕ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อนึกถึง

เช่นนั้น ข้าพเจ้าตั้งใจเด็ดขาดแล้วว่า*เลิกดื่มเหล้า* เมื่อคิดได้เช่นนี้จิตใจก็ค่อยสบายขึ้น อุปมาเหมือนคนที่ตกอยู่ในความมืดเมื่อพบแสงสว่างก็มีแต่ความยินดีและชุ่มชื่นใจ และในไม่ช้าข้าพเจ้าก็หลับอย่างเป็นสุข

ต่อมาในปลายเดือนตุลาคมปีเดียวกันซึ่งเลยวันออกพรรษามาแล้ว ข้าพเจ้าได้รับบัตรเชิญในงานขึ้นบ้านใหม่พร้อมกับทำบุญวันเกิดของเพื่อนสนิทคนหนึ่ง และซ้ำยังเป็นคอเหล้าด้วย ครั้งแรกข้าพเจ้ายังตัดสินใจไม่ถูกว่าควรจะไปร่วมงานหรือไม่เพราะได้ตั้งใจแล้วว่าจะเลิกดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาดแต่ยังไม่ได้บอกเพื่อนฝูงให้รู้ ข้าพเจ้าไม่แน่ใจตนเองว่าจะใจแข็งปฏิเสธคำคะยั้นคะยอของเพื่อนได้หรือไม่ถ้าจะไปงานคราวนี้ เพราะบรรดาพวกเพื่อน ๆ ต่างก็มั่นหมายไว้ว่าออกพรรษาแล้วจะดื่มกับข้าพเจ้าให้เต็มที่สักที เวลาข้าพเจ้าเมาเหล้าทุกครั้งทุกคราวกลายเป็นคนตลกคะนองไม่ค่อยมีความละอาย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเวลาไม่เมาทำไม่ได้ จึงเป็นที่พอใจของเพื่อน ๆ ขี้เมาด้วยกัน ตอนเข้าพรรษาพวกเขาก็พากันบ่นว่าขาดคนดื่มคือข้าพเจ้าไปเสียคนหนึ่งหมดสนุกไปเป็นกอง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วเป็นการลำบากใจสำหรับข้าพเจ้าที่จะบอกกับเขาเหล่านั้นว่า

"*ขัดนี้อวเลิกดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาดแล้ว*" เขาคงจะไม่ยอมฟังเสียงข้าพเจ้าแน่ ยิ่งเวลาเมาแล้วยิ่งพูดกันไม่รู้เรื่อง จะอธิบายเท่าใดก็คงไม่มีประโยชน์ ข้าพเจ้าจึงคิดว่างานนี้จะไม่ไป เพียงแต่จะส่งของขวัญไปให้ แล้วค่อยเขียนจดหมายบอกเหตุผลการตัดสินใจเลิกดื่มเหล้าไปให้เพื่อนทราบภายหลัง แต่อีกใจหนึ่งก็ค้านว่ามันจะเป็นการหักโหมจนเกินไปถ้าอยู่ดี ๆ ก็หายไปไม่ยอมพบหน้าเพื่อนฝูงซึ่งเสียแรงคบกันมาเป็นปี ๆ เคยร่วมทุกข์ร่วมสนุกกอดคอดื่มกันมานับครั้งไม่ถ้วน เลยคิดว่าควรไปดีกว่าและจะได้บอกกล่าวเพื่อนฝูงที่อยู่พร้อมหน้าเสียทีเดียวให้ทราบว่าข้าพเจ้าขออำลาออกจากสมาชิกเครื่องดองของเมาแล้วอย่างเด็ดขาด *เพราะมันเป็นอบายมุขหรือทางแห่งความชั่วที่ร้ายแรงอย่างหนึ่ง* ที่ใครดื่มแล้วอ้างว่าเพื่อโน่นเพื่อนี่ก็เป็นเพียงเข้าข้างตัวผู้ที่อยากดื่มเท่านั้น คิดดูแล้วเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ดีใจก็ดื่มเหล้า เสียใจก็ดื่มเหล้า ดื่มได้ทุกเวลาและทุกงาน นอกจากจะทำให้เสียทั้งเงิน เสียเวลา และเสียเกียรติแล้วยังพลอยทำให้ร่างกายทรุดโทรมไปอีกด้วย ในที่สุดข้าพเจ้าก็ตัดสินใจแน่นอนว่าจะไปเพื่อประกาศความตั้งใจและเหตุผลไปในตัวด้วย และควรจะพยายามชี้แจงโทษของน้ำเมาเพื่อให้เพื่อน ๆ ทราบ

ครั้นถึงกำหนด เมื่อไปถึงบ้านงานก็ได้พบเพื่อนผู้เป็นเจ้าภาพออกมายืนรับแขกที่หน้าประตูใหญ่ เมื่อเขาเห็นข้าพเจ้าก็แสดงอาการดีใจ ตรงเข้ามาตบไหล่อย่างสนิทสนมหัวเราะและพูดว่า

"วันนี้ขอให้เต็มที่หน่อยนะออกพรรษาแล้วนี่ โน่นพวกเราอยู่ทางเรือนต้นไม้แน่ะ วันนี้จัดไว้เป็นพิเศษ"

ข้าพเจ้าได้แต่ยิ้มแห้ง ๆ หลุดปากออกมาว่า "ไม่..... อ๊ะไม่......" เจ้าภาพมองหน้าข้าพเจ้าอย่างสงสัย พอดีมีแขกคนอื่นเดินมา เขาจึงละความสนใจจากข้าพเจ้าหันไปต้อนรับแขกต่อไป เมื่อเข้าไปในสนามก็เห็นแขกอื่น ๆ ทะยอยกันเข้ามาอยู่ก่อนแล้ว เมื่อข้าพเจ้าตรงไปเคารพบิดาของเพื่อนพร้อมของขวัญท่านก็ให้ศีลให้พร แล้วข้าพเจ้าเดินออกมาไปร่วมนั่งกับแขกที่ได้รับเชิญ นึกในใจว่าเป็นการถูกต้องที่ตัดสินใจมาในงานนี้ หากว่าจะไม่ดื่มเหล้าแต่สนุกไปกับพวกดื่มเหล้าก็ได้ไม่เห็นจำเป็นจะต้องพลอยดื่มไปด้วยเช่นว่าเวลาเข้าพรรษายังพลอยสนุกโดยไม่ได้ดื่ม การที่จะออกปากบอกเลิกดื่มทันทีมันก็ค่อนข้างลำบากและพูดไม่ค่อยออกเพราะยังกระดาก แม้ข้าพเจ้า

จะไม่ได้ตกเป็นทาสของน้ำเมาก็จริง แต่มันก็เป็นสิ่งที่เคยชอบ และข้าพเจ้าเป็นคนขี้เกรงใจเพื่อนฝูงมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ขณะที่กำลังคิดหาวิธีอยู่นั้นก็ได้ยินเสียงใครคนหนึ่งเรียกชื่อข้าพเจ้า เมื่อหันไปดูก็เห็นเพื่อนรุ่นพี่ซึ่งรู้จักสนิทสนมกันมาก อายุแก่กว่าข้าพเจ้าและเรารู้จักรักใคร่มาแต่เด็กๆ ข้าพเจ้านับถือเสมือนพี่ชายแท้ ๆ กำลังกวักมือเรียก พี่คนนี้เป็นคนดีน่านับถือมาก อันคนดีนั้นแม้ว่าเราจะไม่รู้จักตัว ไม่เคยคบหาสมาคมด้วย แต่เพียงได้ยินชื่อหรือกิตติศัพท์ความดีของเขา เราก็รู้สึกยกย่องนับถือเป็นทุนอยู่แล้ว ตรงข้ามถ้าเราทราบว่าใครเป็นคนที่มีจิตใจชั่วช้าเลวทราม ถึงเราจะไม่รู้จักเพียงแต่ได้ยินชื่อเสียงก็รู้สึกเกลียดชังอยากจะออกห่าง ไม่อยากคบหาสมาคมเสียแล้วฉันใดก็ฉันนั้น พี่ผู้นี้เป็นคนดีอยู่ในศีลธรรม ข้าพเจ้ามีความดีใจที่พบจึงตรงเข้าไปทำความเคารพ คุณพี่ก็ทักว่า

"เป็นไง หมู่นี้เมาเหมือนเดิมหรือเปล่า ?"

ข้าพเจ้าตอบอย่างอาย ๆ ว่า "หมู่นี้ไม่เมาหรอกครับเพราะเข้าพรรษา" คุณพี่ยิ้มอย่างพอใจเมื่อทราบเหตุผลของข้าพเจ้า

"นี่ก็ออกพรรษาแล้วนี่ เพื่อนฝูงมารวมกันพร้อมหน้า คงสนุกใหญ่ละซีนะ"

ข้าพเจ้ารีบตอบอย่างภูมิใจว่า "ไม่ละครับคุณพี่ ผมตั้งใจแล้วว่าจะไม่ดื่มอีกต่อไป" คุณพี่มองดูหน้าข้าพเจ้าอย่างประหลาดใจและไม่เชื่อหูตนเอง จึงย้อนถามข้าพเจ้าอีกว่า

"ไหน! พูดว่าอย่างไรนะ? พูดอีกทีซิ"

ข้าพเจ้าอดขำไม่ได้ แต่ก็พูดทวนอีกครั้งหนึ่ง เมื่อได้ยินถนัดคุณพี่ก็หัวเราะอย่างอารมณ์ดี แล้วจึงว่า

"*เลิกดื่มได้ก็วิเศษน่ะซีน้องชาย ถ้าทำได้อย่างพูดก็ขอแสดงความยินดีด้วย* แล้วนี่เพื่อนฝูงเขารู้หรือยัง?"

ข้าพเจ้าตอบว่ายังไม่ได้บอกใคร คุณพี่บอกว่า

"ขอให้พี่แสดงความยินดีเป็นคนแรกนะ *พี่ก็เคยเห็นมาแล้วว่าเหล้าไม่เคยให้คุณใครมีแต่โทษ เสียเงินทอง เสียสุขภาพ มิหนำซ้ำใครมาเห็นเข้าเวลาเมาเขาก็หมดความนับถือเสื่อมศรัทธา เหล้าทำให้ขาดสติยั้งคิด มีแต่ความประมาทและเป็นบ่อเกิดแห่งการวิวาท การฆาตกรรม เพราะเมาไปแล้วทำได้ทุกอย่างไม่ว่าผิดหรือถูก*"

ข้าพเจ้านั่งฟังอย่างสงบและเห็นจริงด้วยทุกประการ นี่ถ้าหากเป็นเมื่อก่อนที่ข้าพเจ้ายังชอบดื่มอยู่ละก็ข้าพเจ้าคงจะไม่ยอมฟัง และคงต้องเถียงว่าไม่จริงเป็นแน่ แต่บัดนี้ข้าพเจ้ากลับชอบคำพูดเช่นนี้ คุณพี่กล่าวต่อไปอย่างช้า ๆ ว่า

"มีสมัยหนึ่งออกจะโบราณสักหน่อย ทางยุโรปเขามีการแข่งขันดื่มเหล้ากัน ดื่มกันเป็นแกลลอนๆทีเดียว ผลที่สุดก็คือคนชนะที่ ๑ ตายในเวลา ๑๘ ชั่วโมง ต่อมาคนที่ชนะที่ ๒ ตายในเวลา ๒๔ ชั่วโมงต่อมา และคนที่ ๓–๕ ก็ตายตามเป็นลำดับ พี่เคยอ่านพบในหนังสือฝรั่ง แต่จำไม่ได้แน่นักว่าเข้าแข่งขันกันกี่คนและตายไปกี่คนเพราะมันนานมาแล้ว จำได้แต่ตายกันเป็นลำดับจนนายแพทย์ไม่สามารถช่วยเหลือได้ จากนั้นก็ไม่ได้ข่าวว่ามีการแข่งขันชนิดนี้ที่ไหนอีกทั้งในยุโรปและอเมริกา รัฐบาลอเมริกาก็เห็นโทษของการดื่มสุราถึงกับเคยออกกฎหมายห้ามดื่มอยู่พักหนึ่ง และถือว่าเหล้าเป็นของต้องห้ามไม่ยอมให้เข้าประเทศ ชาวอเมริกันที่เดินทางเข้ามาในเมืองไทยพากันดื่มแต่น้ำหวานและโซดา พวกนี้เขาถือกันเคร่งครัดและซื่อสัตย์ต่อรัฐบาลของเขาและตัวเอง แม้จะออกนอกประเทศแล้วก็ยังไม่ยอมดื่ม"

ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังนั่งฟังอยู่อย่างสนใจ ทันใดนั้นก็มีมือของใครคนหนึ่งมาฉุดข้าพเจ้าให้ลุกขึ้นแล้วพูดว่า

"เฮ้ย! ลื้อนั่งผิดที่เสียแล้ว ที่นั่งของลื้ออยู่ทางโน้น เจ้าภาพเขาจัดชุดไว้ให้เสร็จแล้ว" ว่าแล้วเพื่อนนั้นก็หันไปขอโทษคุณพี่ในการที่เขาเข้ามาขัดจังหวะสนทนา ข้าพเจ้าเห็นคุณพี่ยิ้มเศร้า ๆ พยักหน้าและพูดว่า

"ไม่เป็นไร เชิญตามสบายเถิด"

สายตาของคุณพี่จ้องมายังข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสงสารเห็นอกเห็นใจที่ข้าพเจ้าซึ่งตั้งใจจะกลับตัวเป็นคนดีแต่ก็คงนึกว่าไม่สำเร็จ ข้าพเจ้าจำต้องเดินตามเพื่อนมาด้วยใจคอไม่เป็นปกติ เมื่อมาถึงโต๊ะเต็มไปด้วยสุรากับแกล้ม มีเพื่อน ๆ นั่งอยู่ประมาณสี่ห้าคน ในจำนวนนั้นมีสองสามคนที่ดื่มเข้าไปจนหน้าตึงแล้ว แต่พวกที่เหลือยังดูเฉย ๆ และพูดจากันพอรู้เรื่องคงจะเพิ่งมาถึงไม่นานนัก ข้าพเจ้าชักวิตกกลัวจะพูดกันไม่รู้เรื่อง จะกลายเป็นข้าพเจ้าเล่นตัวไม่ยอมดื่ม อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าต้องบอกให้ได้ แม้จะท้อใจอยู่บ้างที่เพื่อนๆซึ่งตั้งใจสนุกสนานกันเต็มที่ต้องผิดหวัง แข็งใจพูดออกไปว่า

"วันนี้อั๊วต้องขอโทษที่จะไม่ดื่มเหล้า เพราะได้ตั้งใจแล้วว่าจะเลิกดื่มอย่างเด็ดขาด ขอโทษด้วยนะ" แล้วข้าพเจ้าก็ได้ยินเสียงตะโกนขึ้นว่า

"พูดอะไรโว้ย พูดใหม่อีกทีซิวะ?" ข้าพเจ้าต้องกลืนน้ำลายแล้วจึงพูดทวนซ้ำอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ได้ยินเสียงตะโกนขึ้นว่า

"เฮ้ย นี่มันจะตัดญาติขาดมิตรกันอย่างไม่ยอมดูหน้ากันอีกเลยนี่โว้ย หรือว่าลื้อเกิดไม่ชอบหน้าใครในหมู่พวกเรา" ข้าพเจ้าสั่นศีรษะตอบว่า "เปล่าเลย เพื่อนทุกคนในที่นี้เป็นเพื่อนที่ดีของอั๊ว แต่อั๊วมาคิดได้ว่าการดื่มไม่เคยให้คุณ............" ข้าพเจ้ายังไม่ทันจะพูดให้จบก็มีเสียงตะโกนจากเพื่อนที่กำลังเมาว่า "เฮ้ย หยุดโว้ย พอที ไอ้การดื่มเหล้าน่ะมันมีมาแต่โบราณแล้ว ทวดอั๊ว ปู่อั๊ว พ่ออั๊ว ท่านก็ดื่มกันมานานแล้ว เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ลื้อลองถามเพื่อน ๆ ดูทีว่า มีใครเขาอยากให้ลื้อเลิกดื่มบ้าง เอ้า! พวกเราใครเห็นดีจะให้เพื่อนเราเลิกดื่มเหล้าบ้างวะ?"

เสียงพวกที่นั่งอยู่จำนวนครึ่งตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า "ไม่ยอมให้เลิกโว้ย" เพื่อนคนนั้นพูดต่อไปว่า "เห็นไหม

ไม่มีใครยอมให้ลื้อเลิก ลื้อจะทิ้งเพื่อนไปได้ยังไงวะ ถ้าลื้อเลิก รัฐบาลก็ขาดภาษีรายได้ซีวะ ช่วยอุดหนุนรัฐบาลหน่อยซิโว้ย"

ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะตอบว่าอย่างไร มันเป็นความผิดของข้าพเจ้าเองที่มาพูดผิดเวลา คือ พูดในขณะที่พวกเพื่อนๆ กำลังตกอยู่ใต้อำนาจน้ำเมา หันไปดูเพื่อนอีกสามสี่คนซึ่งยังมีอยู่บ้าง เขาก็ได้แต่แสดงความเห็นอกเห็นใจออกมาทางสายตาเท่านั้น แต่จะมีประโยชน์อะไร ในเมื่อไม่ช้าเขาก็จะเมาแล้ว พวกแรกเมื่อกล่าวเช่นนั้นแล้วก็ช่วยกันผสมเหล้ากับโซดายื่นส่งให้ข้าพเจ้าถึงปาก ข้าพเจ้าพยายามขอตัว คิดว่าถ้าเผื่อไม่มีใครเห็นใจเห็นชอบกับความคิดหรือเห็นอกเห็นใจที่จะให้ข้าพเจ้าเลิกดื่ม ก็คิดว่าจะปลีกตัวออกไปจากโต๊ะเฉย ๆ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เด็ดขาดไม่ควรทำและมันออกจะรุนแรงเกินไปจนทำให้เพื่อน ๆ โกรธหาว่าอวดดีก็ตาม แต่เมื่อหวนคิดว่าเราเคยดื่มด้วยกันมาเป็นปี ๆ ไม่ว่าวันเสาร์หรืออาทิตย์ มักจะพบพวกเราเสมอที่ซ่วนหลี บาร์ไก่ขาว สยามโฮเต็ล ความสัมพันธ์ถึงขั้นนี้เป็นการลำบากที่จะยืนกรานปฏิเสธและทำสิ่งที่กระเทือนใจเพื่อน ควรจะหาทางอย่างบัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่นดีกว่า แต่

ข้าพเจ้าก็ไม่ต้องหาทางออกนานนัก พอดีเพื่อนคนหนึ่งคงจะเห็นใจข้าพเจ้า จึงพูดขึ้นอย่างเป็นกลาง ๆ ว่า

"นี่ขอให้อั๊วพูดหน่อยนะ แล้วก็ขอให้พูดจบเสียก่อน อย่าเพิ่งขัด อั๊วจะพยายามพูดให้ยุติธรรมที่สุด ฟังนะ ไอ้การที่เพื่อนเราจะเลิกดื่มเหล้ามันก็เป็นความดีอย่างหนึ่งของเขา ถ้าเราจะขัดขวางไม่ยอมให้เขาเลิก มันก็จะเป็นการเห็นแก่ตัวจนเกินไป *การดื่มเหล้ามันเป็นความชั่วจริง ๆ เรารู้* แต่เราก็ชอบ เขาอยากเป็นคนดีเราก็ควรจะส่งเสริม ใครอยากเลิกก็เลิกไป ใครอยากดื่มก็ดื่มไป แต่ว่าจู่ ๆ จะมาบอกเลิกกระทันหันอย่างนี้เพื่อนฝูงก็จะเสียน้ำใจกันไหน ๆ ก็จะเลิกดื่มแล้วขอให้ฉลองกันเป็นครั้งสุดท้ายสักวันหนึ่งพวกเราจะเห็นเป็นอย่างไร ?" แล้วเพื่อนผู้นั้นก็หันมาพูดกับข้าพเจ้าว่า

"ลื้ออย่าเพิ่งหนีเพื่อนฝูงไปเร็วนักซี" แล้วก็หันไปพูดกับเพื่อน ๆ อีกว่า "ที่อั๊วพูดมานี่ใครเห็นดีด้วยบ้าง ? ทุกคนในโต๊ะเห็นพ้องต้องกันหมด ข้าพเจ้าเองก็ไม่รู้จะรับหรือปฏิเสธดี ถ้าปฏิเสธก็ดูจะเป็นการเล่นตัวเกินไป เพียงครั้งเดียวเท่านั้นคือครั้งนี้ และเป็นครั้งสุดท้ายจึงตกลงตามใจเพื่อนฝูง แต่ขอเปลี่ยนเป็นเบียร์แทนเพราะคิดว่าถ้าระวังตัวคงทำให้เมาน้อย

กว่าเหล้าหน่อย เพื่อนคนนั้นก็เรียกคนรับใช้เข้ามากระซิบสั่งอะไรสองสามคำ สักครู่คนรับใช้ก็เอาเบียร์มาให้ข้าพเจ้าแก้วหนึ่ง เพื่อน ๆ คะยั้นคะยอให้ดื่ม ข้าพเจ้าจึงดื่ม พอแก้วเบียร์จรดริมฝีปากขนลุกซู่ขึ้นมาทันทีเห็นจะเป็นเพราะข้าพเจ้าทำลายความตั้งใจเดิมนั่นเอง เบียร์แก้วนั้นรู้สึกว่าจะฉุนแรงกว่าธรรมดาจึงชักสงสัย แต่ก็ไม่ได้ถามและตั้งใจจะดื่มเพียงแก้วเดียวเท่านั้น แต่เพื่อน ๆ ก็ไม่ยอมบอกว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายต่อไปก็จะไม่ได้ร่วมวงดื่มกันอีกแล้วต้องเอาให้เต็มที่หน่อย จากนั้นก็ช่วยกันผสมวิศกี้กับโซดามาให้ ข้าพเจ้าร้องขอเพียงเบียร์ เพื่อนจึงหัวเราะและบอกว่าแก้วแรกที่ข้าพเจ้าดื่มคือเหล้าผสมเบียร์เพราะเขากระซิบบอกให้คนใช้เอาเหล้าเติมลงไปในเบียร์ มิน่าเล่าข้าพเจ้าจึงสงสัยตั้งแต่ต้นว่ามันผิดกว่าเบียร์ธรรมดา และยิ่งเมากว่าเหล้าผสมโซดา ข้าพเจ้าเลยตกกระไดพลอยโจนไหน ๆ ก็เสียรู้แล้วเลยฉลองเป็นครั้งสุดท้ายด้วยการดื่มกันใหญ่ในคืนนั้นข้าพเจ้าเมามากจนครองสติไม่อยู่ เพราะเมื่อออกจากบ้านงาน แล้วพวกเพื่อน ๆ ยังจับตัวพาตระเวณด้วยรถยนต์ไปตามบ้านเพื่อน พอไปถึงบ้านเพื่อนคนหนึ่งจำได้ลาง ๆ ว่าเขาเข้าไปปลุกภรรยาให้ลุกขึ้นมาหากับแกล้มแล้วก็ค้นเหล้าที่เก็บไว้

มาเปิดบาร์ดื่มฉลองข้าพเจ้ากันอย่างสนุกสนาน บางคนก็เปะปะหนีกลับบ้านยังเหลือเราสองสามคนรวมทั้งข้าพเจ้า เราตะโกนร้องรำทำเพลงกันอย่างสนุนสนานในกลางดึกไม่เกรงใจใครตามประสาคนขี้เมา ขณะนั้นก็มีเสียงเคาะประตูบ้าน แม่บ้านของเพื่อนไปเปิดประตูก็พบหญิงผู้หนึ่งเข้ามาในบ้านหน้าตาตื่นและขอร้องว่า

"คุณคะ ดิฉันต้องขอโทษด้วยที่เข้ามาขัดความสำราญของพวกคุณ ขอความกรุณาเถิดค่ะ บุตรของดิฉันแกป่วยนอนไม่ค่อยหลับ ยิ่งได้เสียงเสียงเพลงของพวกคุณแกยิ่งสะดุ้งผวาร้องกวนใหญ่ นี่ก็เกือบตีสามแล้ว โปรดเห็นแก่ดิฉันเถิดค่ะ ขอโทษด้วยนะคะ"

ภรรยาของเพื่อนซึ่งเป็นเจ้าของบ้านก็รับรองว่าจะกำชับไม่ให้ทำเสียงดังให้เด็กตกใจอีก พร้อมทั้งกล่าวคำขอโทษที่ทำเสียงรบกวน ต่อจากนั้นข้าพเจ้าก็จำไม่ได้ว่ากลับบ้านเวลาใดและกลับมาได้อย่างไร รู้แต่ว่าดื่มเข้าไปมากโดยอาหารเย็นไม่ได้ตกถึงท้องเลย จะมีก็เพียงกับแกล้มเล็กน้อยเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่เจ้าภาพได้จัดโต๊ะจีนเลี้ยงเป็นงานใหญ่

พอย่ำรุ่งค่อยสร่างเมา รู้สึกเป็นไข้เมื่อยไปหมดทั้งตัว อ่อนเพลียไม่มีแรงจนแทบกระดิกตัวไม่ไหว ปวดเมื่อยตามตัวเป็นกำลัง บิดาของข้าพเจ้าจึงไปตามหมอนวดที่มีชื่อเสียงมานวดให้มาเช้าวันนั้น เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ข้าพเจ้ารู้จักการนวดเพราะตามปกติถ้ามีใครมานวดแขนขาข้าพเจ้ารู้สึกจั๊กกระจี้จนทนไม่ได้ แต่ขณะนี้มันเมื่อยมากจนไม่รู้สึกจั๊กกระจี้เลย การนวดไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้าดีขึ้น หมอนวดเห็นเช่นนั้นจึงบอกว่า

"ถ้าลุงนวดไม่หายละก็อย่านอนใจ รีบไปหาหมอรักษาเสียโดยเร็ว"

เมื่อได้ยินเช่นนั้น ความอ่อนเพลียที่เป็นอยู่แล้วก็มากขึ้นอีก กำลังก็พลอยถอยลงคืนนั้นข้าพเจ้านอนไม่หลับตลอดคืน รุ่งเช้ามารดาข้าพเจ้าเห็นอาการทรุดลงจึงไปตามแพทย์แผนโบราณมารักษา ผ่านมาสองสามวันแต่อาการก็ยิ่งทรุดหนักลงอีก มีทั้งอาการหายใจถี่หอบ หัวใจเต้นเร็วจนเห็นได้ชัด ซ้ำยังหลับไม่ได้เลยตลอดวันตลอดคืนถึงกับปัสสาวะออกมาเป็นเลือดสด ๆ ข้าพเจ้าจึงขอร้องให้เพื่อนที่มาเยี่ยมไปรับนายแพทย์ประวัติ ต้นสุรัต ซึ่งขณะนั้นเป็นแพทย์ประจำอยู่ที่โรงพยาบาลกลาง และ

เป็นเพื่อนที่ข้าพเจ้านับถือผู้หนึ่ง นายแพทย์ประวัติ ตันสุรัต เมื่อทราบว่าข้าพเจ้าป่วยมากก็รีบมาดูอาการทันที หลังจากตรวจอาการแล้วรีบฉีดยาและให้ยาไว้รับประทาน หมอมีสีหน้าวิตกและแสดงทีท่าว่าหนักใจมากรีบกลับไปมอบเวรที่โรงพยาบาลในไม่ช้าก็กลับมาอีกเพื่อดูอาการไข้ เฝ้าอยู่ตลอดคืน ข้าพเจ้าเห็นใจหมอมากเพราะงานทางโรงพยาบาลก็ล้นมืออยู่ แล้วยังอุตส่าห์อดหลับอดนอนมาเฝ้าไข้ตลอดรุ่ง คืนนั้นข้าพเจ้าหอบมากจนไม่สามารถนอนราบตามธรรมดาได้ ต้องเอาหมอนหนุนหลังให้สูงขึ้นมิฉะนั้นจะรู้สึกแน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก หมอฉีดยาให้หลายเข็มแต่ก็สงบไปได้เป็นพัก ๆ เท่านั้น บัดนี้ข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่าอาการหนักเพราะรู้สึกภายในร่างกายมีเสียงกระเทือนมากและไม่เป็นจังหวะ คล้ายว่าส่วนใดส่วนหนึ่งจะพังออกมา คิดว่าก่อนที่ร่างกายจะแตกดับลงไป ก็ขอทำจิตใจให้เข้มแข็งอยู่ในความสงบ ตัดความกลัว ตัดความกังวล และตัดความห่วงใยเสียทั้งสิ้น คิดว่าความตายเป็นของธรรมดาของสัตวโลก ความกลัว ความกังวลห่วงใย เป็นทุกข์ที่ทรมานใจไม่ให้สงบ ความตายนั้นไม่มีใครหนีพ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นยอดมหาบุรุษของโลกก็ยังต้องเสด็จ

ดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน เราซึ่งเป็นบุคคลธรรมดา หรือจะหนีความตายพ้น ผิดกันก็แต่ใครจะตายเร็วตายช้าเท่านั้น แต่ลงท้ายก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อคิดได้เช่นนั้นก็พยายามทำจิตใจให้สงบโดยไม่มีความกังวลห่วงใย สังขารที่กำลังทรมานรอเวลาจะถึงที่สุด ไม่ช้าก็รู้สึกว่าจิตใจกับร่างกายได้แยกออกเป็นคนละส่วน แม้สังขารกำลังมีไข้หนักแทบจะแตกดับ แต่จิตใจนั้นปกติมิได้พลอยป่วยไปด้วย ฉะนั้น ความรู้สึกยังคงจำทุกสิ่งทุกอย่างได้เพราะจิตใจอยู่เหนือความเจ็บป่วย

เช้าวันรุ่งขึ้นหมอลากลับไปเพราะจะต้องไปอยู่เวรที่โรงพยาบาลกลาง ซึ่งเวลานั้นเรือนผู้ป่วยของโรงพยาบาลยังเป็นเรือนแถวไม้ชั้นเดียว ใต้ถุนนั้นสูงโปร่งปลูกเป็นแถวสี่ด้านล้อมรอบสนามหญ้า ผู้ป่วยส่วนมากเป็นพวกอานาถาส่งมาจากต่างจังหวัดที่เกี่ยวกับถูกยิง แทง และต้องได้รับการผ่าตัด หมอมีงานมากจนข้าพเจ้าเกรงใจที่จะรบกวนมากกว่านี้ เพื่อนผู้หนึ่งจึงแนะนำว่าควรไปเชิญนายแพทย์พันตรีหลวงประกิตเวชศักดิ์ (ขณะนี้เป็นพันเอก) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ข้าพเจ้าก็เห็นด้วยเพราะคุณหลวงผู้นี้เป็นอีกท่านหนึ่งที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ

เมื่อเพื่อนคนนั้นไปเชิญท่านมาโดยบอกว่าข้าพเจ้าป่วย ท่านรีบขับรถส่วนตัวของท่านมาทันที เมื่อได้ลงมือตรวจอาการอย่างละเอียดแล้วท่านมีท่าทางตกใจ บอกให้เอาส่งโรงพยาบาลเร็วที่สุดเพราะจำเป็นต้องอยู่ใกล้หมอ ท่านบอกให้ข้าพเจ้านอนนิ่ง ๆ อย่าพยายามพลิกตัวหรือกระดุกกระดิก เพื่อนอีกผู้หนึ่งซึ่งอยู่ในที่นั้นด้วยมีร่างกายล่ำสันแข็งแรง จึงอาสาว่าเขาจะเป็นผู้อุ้มตัวข้าพเจ้าขึ้นรถเอง

คุณหลวงรีบร้องบอกว่า "ไม่ได้ ไม่ได้ ห้ามอุ้ม ห้ามเคลื่อนที่ อันตรายมาก" ท่านบอกว่าท่านจะรีบส่งรถพยาบาลพร้อมด้วยเปลมารับ และให้พนักงานพยาบาลจัดการเอง แล้วท่านก็รีบกลับโรงพยาบาลทันที

เวลานั้น ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทางบ้านโกลาหลกันที่สุดในการที่ข้าพเจ้าจะต้องไปอยู่โรงพยาบาล เพราะเป็นครั้งแรกที่คนในครอบครัวไปรักษาตัวนอกบ้าน แม่ได้เข้ามาลูบหน้าลูบผมข้าพเจ้าอย่างปลอบโยนแล้วก็หันไปแอบเช็ดน้ำตา โดยไม่ต้องการให้ข้าพเจ้าเห็น ทุกคนในที่นั้นซึ่งได้ทราบข่าวแล้วมีสีหน้าเศร้าไปตาม ๆ กัน บิดาของข้าพเจ้าหลบเข้าไปในห้องและอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อระงับใจ เห็นจะเป็นเพราะว่าข้าพเจ้า

เป็นลูกชายคนเดียวของพ่อแม่นี่เอง จึงทำให้ท่านรักและเป็นห่วงมาก และจะต้องห่างจากบ้านไปอยู่โรงพยาบาล

ในไม่ช้ารถพยาบาลก็มาถึง บุรุษพยาบาลได้นำเปลลงจากรถขึ้นไปถึงห้องข้าพเจ้าชั้นบน เขาช่วยกันค่อย ๆ เคลื่อนร่างของข้าพเจ้าจากที่นอนบนเตียงอย่างระมัดระวังลงสู่เปลโดยละมุนละม่อมตามวิธีการของหมอ แล้วหามข้าพเจ้าลงมาจากบนบ้านขึ้นใส่รถ ไม่ช้ารถก็มาถึงโรงพยาบาลติดตามมาด้วยญาติพี่น้อง เมื่อจัดการลงชื่อตามระเบียบแล้วเขาเอาเปลใส่รถเข็น เข็นผ่านห้องและตึกต่าง ๆ จนในที่สุดก็มาหยุดที่ชั้นบนของตึกวชิราวุธ ด้วยความกรุณาของคุณหลวงประกิต ฯ ท่านได้สั่งเตรียมห้องชั้น ๑ อยู่ชั้นบนของตึกไว้เรียบร้อยแล้ว ห้องนั้นเป็นห้องใหญ่มีเตียงคนไข้อยู่เตียงเดียว เมื่อเคลื่อนข้าพเจ้าลงบนเตียงเรียบร้อย นางพยาบาลซึ่งเตรียมพร้อมอยู่ก่อนแล้วจัดแจงฉีดยาและให้น้ำเกลือทันที คุณหลวงยังได้สั่งให้คอยระมัดระวังเอาใจใส่ข้าพเจ้านอนนิ่ง ๆ ในตอนบ่ายวันนั้นบรรดาญาติมิตรที่รู้ข่าวต่างพากันไปเยี่ยมมากมาย

นางพยาบาลได้เขียนป้ายติดไว้ว่า "ห้ามผู้เยี่ยมทำเสียงดังรบกวนผู้ป่วย"

ฉะนั้น ในห้องนั้นแม้จะมีผู้คนมากหน้าหลายตาแต่ก็เงียบคล้ายไม่มีคนอยู่เพราะได้แต่นั่งมองดู บางคนเช็ดน้ำตาเห็นจะเป็นเพราะสงสารข้าพเจ้า

ในวันนั้นเอง แม่ได้ให้คนไปบอกนายพลบซึ่งบ้านอยู่ในสวนตำบลวัดดอกไม้ คลองภูมิ (ขณะนี้เป็นหมอแผนโบราณและยังอยู่ที่เดิม) นายพลบเป็นคนที่ข้าพเจ้าคุ้นเคยรักใคร่นับถือและเรียกว่าพี่ เมื่อพี่พลบได้ทราบข่าวก็รีบมาอยู่เฝ้าไข้ด้วยความห่วงใยและเต็มใจ เป็นอันว่าคืนนั้นข้าพเจ้ามีพี่พลบอยู่ดูแลนอนเป็นเพื่อน ทางโรงพยาบาลได้จัดสำรับอาหารสำหรับผู้อยู่เฝ้าไข้ไว้ต่างหากทั้ง ๓ เวลา นอกจากนั้นก็มีเตียงผ้าใบ มุ้ง ผ้าห่ม หมอนให้ด้วย การป่วยเพียงไม่กี่วันทำให้ร่างกายข้าพเจ้าทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็วจนแทบจะเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ข้าพเจ้ายังรู้สึกอ่อนเพลียจนแทบจะกระดิกตัวไม่ไหว แม้แต่แมลงวันบินจากกองขยะที่กำลังถมสวนลุมพินีมาเกาะที่หน้าก็ไม่มีแรงจะยกมือขึ้นปัด พี่พลบต้องคอยช่วยปัดอยู่ใกล้ ๆ แต่ตลอดเวลาข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่าจิตใจเข้มแข็งไม่หวาดกลัว มีสติดี จะอยู่หรือตายก็รู้สึกเฉย ๆ อยู่เสมอ แม้แต่พยาบาลพูดอะไรกับคนเฝ้าไข้หรือใครพูดก็รู้ จากคำพูดของพยาบาลที่คุยกับพี่พลบ

ข้าพเจ้าได้ทราบว่าวันนั้นได้มีผู้ป่วยอาการหนักมาอีกรายหนึ่ง คือ เรืออากาศโท........ จับคำพูดพอได้ความว่าถูกไฟลวกขณะปฏิบัติการบินอยู่กลางอากาศ ข้าพเจ้าได้ยินเสียงร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดดังมาจากฟากตึกด้านตรงข้ามอันเป็นห้องของนายทหารอากาศผู้นี้ แม้ข้าพเจ้าเองจะป่วยอยู่แต่ก็ยังอดสงสารและเห็นใจไม่ได้ คืนนั้นนอกจากจะมีพี่พลบอยู่เป็นเพื่อนแล้วยังมีพยาบาลสาวคอยฉีดยาและให้ยาเป็นระยะ ๆ นอกจากข้าพเจ้าหลับ ข้าพเจ้าหลับ ๆ ตื่น ๆ พี่พลบคอยเอาใจใส่ดูแลตลอดเวลา คืนวันนั้นข้าพเจ้านอนหลับตานิ่งไปแกก็เอาสำลีมารอที่จมูกและจับชีพจร แกรู้ว่าชีพจรเต้นอ่อนเต็มที ตกใจรีบไปตามพยาบาลๆ ก็ไปตามแพทย์เวรมาทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่าไม่เป็นอะไรมาก นายแพทย์เวรเอารายงานประจำวันมาดูแล้วรีบสั่งให้ฉีดยาทันที

รุ่งเช้าหลวงประกิต ฯ มาตรวจดูอาการแต่เช้า หลังจากให้ดูรายงานการวัดปรอท จับชีพจรและการถ่ายอะไรต่ออะไร แล้วบอกว่าเมื่อคืนที่ผ่านไปไข้ยังสูง ชีพจรอ่อนลงมาก อาการไม่ดีขึ้นเลย ท่านมีสีหน้ากังวลและหนักใจไม่น้อย ท่านได้สั่งเพิ่มยาและให้อาหารทางก้น เพราะข้าพเจ้าทานอะไร

ไม่ได้เลยนอกจากน้ำ วันนั้นเห็นจะเป็นวันอาทิตย์ ตกตอนสายจึงมีผู้มาเยี่ยมทยอยกันเข้ามา มีทั้งแม่และเพื่อนของแม่ พร้อมทั้งญาติมิตรสหาย เพื่อนบางคนอยู่ต่างจังหวัด แต่พอทราบว่าข้าพเจ้าป่วยก็รีบมาเยี่ยม ทุกคนนั่งอยู่ด้วยอาการสงบ ไม่มีเสียงสนทนากัน นอกจากจะแอบซุบซิบถามกันค่อย ๆ หลังจากที่ได้เห็นป้ายที่พยาบาลติดไว้หน้าห้อง แม้จะมาอยู่โรงพยาบาลแล้วอาการของข้าพเจ้าก็ยังไม่ดีขึ้น หมอสั่งให้นอนนิ่งๆ ให้พยายามอย่าพูดอย่าออกเสียง กระนั้นข้าพเจ้ายังมองเห็นว่าใบหน้าของทุกคนเศร้าและแสดงความวิตก ข้าพเจ้ามาทราบภายหลังว่าวันนั้นพยาบาลสาวได้แอบเรียกแม่ออกไปนอกห้องแล้วกระซิบว่า

ผู้ป่วยมีอาการหนักมาก มีหวังน้อย มาบอกให้คุณป้าทราบล่วงหน้า ถ้าเกิดอะไรขึ้นคุณป้าจะได้ไม่เสียใจมาก" แล้วพยาบาลนั้นก็รีบจากไป เธอคงไม่อยากเห็นภาพอันน่าสลดในห้อง

แม่ได้กระซิบให้ผู้นั่งอยู่ในห้องทราบทั่ว ๆ กัน แล้วท่านเองก็นั่งเช็ดน้ำตา มีเพื่อนและญาติหลายคนที่สงสารข้าพเจ้าถึงกับหลั่งน้ำตาออกมา ข้าพเจ้าจำได้แม่นยำ คุณป้าเล็ก วิสุทธิพงศ์ได้ลุกขึ้นมากระซิบที่หูข้าพเจ้าด้วยน้ำตาคลอว่า

"นึกถึงพระอรหันต์ไว้บ้างนะพ่อคุณของบ๋า นึกถึงบุญกุศลที่เราเคยสร้างสมไว้นะลูกนะ" เสียงของท่านสั่นเครือเพราะสะอื้นอยู่ในอก ข้าพเจ้าพยักหน้ารับนึกในใจว่าพระอรหันต์ไม่เคยนึกมาก่อนเลย เสียงแม่ร้องไห้สะอื้นค่อย ๆ พอได้ยินเสียงว่า

"โถ! ตั้งแต่เกิดมาเป็นแม่เป็นลูกไม่เคยทำให้พ่อแม่เจ็บช้ำน้ำใจหรือทำให้พ่อแม่น้ำตาตกเหมือนลูกคนอื่นเลย ยังไม่ทันไรก็จะจากไปแล้ว" พูดแล้วก็ร้องไห้สะอึกสะอื้น ข้าพเจ้าได้ยินคุณบ๋านางนรากรอนุรักษ์ (แตงกวย) กระซิบกับแม่ว่า

"แกคงอายุไม่สั้นอย่างนั้นหรอกน่ะ แม่บุญทำใจดี ๆ ไว้เถิด บางทีบุญกุศลคงช่วยให้หายก็ได้ อย่าเพิ่งตีตนไปก่อนไข้เลย"

แต่กระแสเสียงของคุณบ๋าก็ปนสะอื้นไปด้วย ข้าพเจ้าทราบภายหลังว่าคุณบ๋าแตงกวย จับยามดูก่อนจะออกจากบ้าน ยามบอกว่ายังไม่ถึงที่สิ้นอายุ ครั้นมาเห็นสภาพของข้าพเจ้าเหมือนกำลังจะหมดลมอยู่แล้วก็ใจหาย ยามของท่านไม่เคยผิดพลาดมาก่อน ท่านบอกว่าถ้ายามของท่านพลาดคราวนี้ท่านจะไม่ดูต่อไป เพื่อนของแม่ทุกคนรักใคร่เอ็นดูข้าพเจ้าอย่างลูกหลานและหวังดีโดยแท้จริง

บัดนี้ ข้าพเจ้ารู้ตัวดีว่ามรณภัยกำลังใกล้เข้ามา แต่ใจนั้นยังคงสงบอย่างเดิมมิได้เปลี่ยนแปลงหวาดหวั่น ตอนบ่ายมีมิตรสหายมาเยี่ยมมากมาย จนทำให้ห้องอันกว้างขวางนั้นแคบลงถนัดตา ล้นออกมานอกห้อง เพราะทุกคนได้ทราบข่าวว่าข้าพเจ้าป่วยหนักคิดว่าคงไม่มีทางรอดแน่ จึงหวังจะมาเห็นหน้าข้าพเจ้าเป็นครั้งสุดท้าย แม้ในห้องที่มีคนมาเยี่ยมมากมายความรู้สึกของข้าพเจ้าเห็นไปว่ามีพระองค์หนึ่งมาเยี่ยม ขณะที่ข้าพเจ้ามองไปทางปลายเตียง เห็นพระครองผ้าเหลืองผ่านแวบขึ้นมาทางหัวเตียง แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นองค์ท่านถนัดนัก ข้าพเจ้าจึงถามแม่ว่า

"พระที่วัดไหนมาเยี่ยม ท่านเดินผ่านไปทางหัวเตียง"

ทุกคนที่อยู่ในห้องได้ยินข้าพเจ้าถาม ต่างมองดูตากันเลิกลั่กเพราะไม่มีใครเห็นพระที่ไหนมา ไม่มีแม้แต่ใครที่ใส่เสื้อเหลือง ไม่มีใครตอบคำถามของข้าพเจ้า คงนึกว่าข้าพเจ้าเพ้อด้วยพิษไข้สูง แต่ข้าพเจ้ารู้ตัวดีว่าไม่ได้เพ้อ ไม่ได้ฝัน สติข้าพเจ้ายังดี จิตใจก็เป็นปกติ ข้าพเจ้าเห็นพระห่มจีวรเดินผ่านไปทางหัวเตียงจริง ๆ นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจและประทับใจข้าพเจ้าอย่างไม่มีวันเลือน เพราะต่อมาภายหลังข้าพเจ้า

จึงได้ทราบว่า แม่รู้ว่าการป่วยของข้าพเจ้าคราวนี้หมดทางหาย จึงได้หาธูป ๓ ดอกแอบไปจุดทางมุมห้อง ระลึกถึงหลวงพ่อองค์หนึ่งที่อยู่ทางแปดริ้ว ซึ่งแม่เคยเคารพนับถือมานานแล้วว่าท่านศักดิ์สิทธิ์ ขอท่านได้ช่วยการป่วยไข้ของข้าพเจ้าครั้งนี้ให้หายเป็นปกติ เมื่อหายแล้วก็บนตัวข้าพเจ้าบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ เห็นจะเป็นอำนาจของหลวงพ่อ ข้าพเจ้าจึงได้เห็นผ้าเหลืองดังที่ข้าพเจ้าได้เขียนมาแล้ว

ค่ำวันนั้น คุณหลุย ตรูวิเชียร เป็นหัวหน้าตึกพยาบาลอีกตึกหนึ่ง ซึ่งเคยรู้จักกับข้าพเจ้ามาตั้งแต่เด็ก ได้ทราบข่าวป่วยก็มาเยี่ยมและเมื่อมีเวลาว่างก็มาถามข่าวอาการป่วยอยู่เสมอ ข้าพเจ้าอดที่จะขอบคุณน้ำใจอันงามของเธอมิได้ คืนนั้นข้าพเจ้าทราบว่ามีบุรุษพยาบาลอยู่เวรเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ เพราะมีผู้ป่วยอาการหนัก ข้าพเจ้าหลับ ๆ ตื่น ๆ เกือบตลอดคืน และแล้วเหตุการณ์แปลกประหลาดก็เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า เวลานั้นประมาณ ๕ นาฬิกาของวันใหม่ ข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่าลุกขึ้นนั่งได้ ทั้ง ๆ ที่ตามปกติแม้แต่ยกมือขึ้นก็ไม่ไหว แขนขาก็ไม่มีกำลังที่จะยกขึ้นได้ แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าลุกขึ้นได้โดยไม่รู้สึกเจ็บปวดอะไรเลย และมีกำลังแข็งแรงราวกับว่าไม่เคยเจ็บป่วยมา

ก่อน ข้าพเจ้าค่อย ๆ แหวกมุ้งซึ่งพยาบาลเหน็บไว้ให้อย่างเรียบร้อยแล้วเคลื่อนตัวมานั่งห้อยเท้า แต่เท้าไม่ถึงพื้นเพราะเตียงสูงและไขไว้เป็นครึ่งนั่งครึ่งนอน ข้าพเจ้าใช้มือยันที่นอนพยุงตัวแล้วโดดลงจากเตียง ไฟในห้องยังสว่างไสวเพราะพี่พลบเปิดไว้ไม่ยอมปิด จึงเห็นทุกสิ่งทุกอย่างภายในห้องได้อย่างชัดเจน รู้สึกตัวเบา เท้าเพียงแตะพื้นไว้เฉย ๆ ราวกับว่าตัวเองเป็นลูกโป่งที่เป่าจากฟองสบู่ ข้าพเจ้าค่อย ๆ เดินออกไปจากห้อง แต่ก่อนจะออกไปข้าพเจ้าหันมาดูภายในห้องอีกครั้งหนึ่ง เมื่อมองไปในมุ้งของพี่พลบก็เห็นแกลุกขึ้นนั่ง ตาจ้องไปยังมุ้งที่ข้าพเจ้านอน ครั้นแล้วแกก็เปิดมุ้งลุกขึ้นเดินตรงไปเปิดมุ้งดูข้าพเจ้าที่กำลังนอนอยู่ คงจะเอาสำลีไปรอที่จมูก หรือไม่ก็จับชีพจรตามที่แกเคยทำมาแล้ว ข้าพเจ้านึกขันอยากจะทำให้พี่พลบประหลาดใจที่แกเปิดมุ้งแล้วไม่พบ ข้าพเจ้าจึงรีบเดินออกจากห้องไปทันที เมื่อออกไปหน้าประตูห้องข้าพเจ้าได้พบคนจำนวนมากออกันอยู่หน้าห้อง สังเกตดูรู้สึกว่าเป็นชาติต่าง ๆ เพราะเครื่องแต่งกายและหน้าตาผิดแปลกต่างกันไป ทุกคนถือขวดยาอยู่ในมือ ต่างก็ยื่นให้ข้าพเจ้า ทั้งอวดสรรพคุณกันอย่างเซ็งแซ่ชักชวนให้ดื่ม ข้าพเจ้าก้มหัวแสดงความขอบใจโดยมิได้แตะต้องของผู้ใดเลย แต่พวกนี้ก็ไม่ยอมหลีกทางให้

ผ่านคงรุมล้อมรอบตัวอยู่เช่นนั้น ให้รับขวดยาของผู้ใดผู้หนึ่ง
ก่อน ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังคิดหาทางออกว่าจะทำอย่างใดดีเพราะ
พวกนั้นมาจุกช่อง ถ้าไม่ยอมรับขวดยาของใครคนหนึ่ง คงไม่
ยอมให้ออกไปจากห้องแน่ ก็พอดีเห็นพวกที่ล้อมรอบตัวข้าพเจ้า
แยกออกไปคนละทางเหมือนมีคนมาไล่ ครู่เดียวก็หายไปหมด
ข้าพเจ้าจึงเดินออกมาได้โดยไม่มีใครรบกวน แต่แล้วข้าพเจ้า
ก็เห็นชายสี่คนยืนเรียงอยู่หน้าประตูแทน ชายทั้งสี่นี้รูปร่างล่ำ
สันใหญ่กว่าคนธรรมดา ผมหยิกผิวเนื้อเป็นสีทองแดงค่อนข้าง
คล้ำ นุ่งผ้าแดงไม่สวมเสื้อ ทั้งสี่ยืนนิ่งเหมือนรูปปั้นไม่เอาใจ
ใส่ว่า ข้าพเจ้าจะเข้าหรือออกอย่างไร ที่ระเบียงก็เปิดไฟไว้พอ
สว่างมองเห็นพยาบาลสาวเข้าเวรนั่งอยู่ที่โต๊ะกลาง ๒ คน อีก
คนเป็นบุรุษพยาบาล กำลังก้มหน้าก้มตาเขียนอะไรอยู่ อีกคน
หนึ่งกำลังนั่งอ่านหนังสืออย่างเพลิดเพลินจนไม่รู้ว่าข้าพเจ้าได้
เดินออกมาจากห้องแล้ว ข้าพเจ้าได้ยินเสียงผู้ป่วยตามห้องร้อง
ครวญครางด้วยความเจ็บป่วยเป็นระยะ ๆ เสียงผู้ป่วยละเมอร้อง
โวยวาย เสียงไอเสียงจามนาน ๆ ครั้ง เสียงเด็กที่เจ็บป่วยร้อง
หาแม่ ดังแว่ว ๆ มาจากตึกอื่น

ข้าพเจ้ากำลังคิดว่าออกจากห้องแล้วจะไปไหนดี แต่เมื่อมองไปริมระเบียงก็ต้องประหลาดใจ ข้าพเจ้าจำได้แม่นยำว่าเราเคยพบชายผู้นี้มาแล้วในความฝันที่ลพบุรี ข้าพเจ้าจึงอุทานออกไปด้วยความดีใจ "ท่านลุง" และเมื่อหันไปดูทางหน้าห้องชายสี่คนที่ยืนอยู่ได้หายไป ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นจนพูดอะไรไม่ถูกที่ได้พบท่านลุงอีกครั้งหนึ่ง ท่านลุงยิ้มอย่างอ่อนโยนและชี้ทางให้กระโดดไปทางระเบียงแล้วเลี้ยวไปทางขวามือซึ่งข้าพเจ้าจำได้ว่าเวลานั้นถนนแถวนั้นสองข้างทางเต็มไปด้วยกอไผ่เป็นระยะจนสุดถนน การกระโดดลงไปจากระเบียงตึกชั้นบนไปชั้นล่างนับว่าสูงพอใช้ แต่คิดว่าคงไม่มีอันตรายเป็นแน่เพราะรู้สึกว่าตัวเบา เวลากระโดดลงไปคงเหมือนขนนกที่ค่อยๆ ลอยหล่นลงไปโดยไม่ชอกช้ำ และถ้าหากเป็นอันตรายแล้วท่านลุงคงจะไม่ให้กระโดดแน่ เพราะท่านลุงผู้มีความกรุณาข้าพเจ้าเหมือนลูกหลานคงไม่ต้องการให้ได้รับอันตราย คิดแล้วก็ปีนขึ้นไปบนราวลูกกรงและกระโดดลงไปทันที แต่....แทนที่จะลอยลิ่วลงมาข้างล่างตามธรรมดาของสูงย่อมตกลงมายังที่ต่ำคือพื้นดินเบื้องล่าง กลับเหมือนว่ามีลมอะไรมาหอบเอาตัวข้าพเจ้าให้ลอยละล่องออกมาจากตึกในท่านอนศีรษะพุ่งตรงไปเบื้องหน้าใน

ลักษณะนอนคว่ำ พุ่งไปคล้ายลูกศรพุ่งจากแหล่งผ่านอากาศรอบตัวออกไปด้วยความเร็ว สังเกตดูระยะความสูงระหว่างตัวข้าพเจ้ากับพื้นดินก็สูงไม่เกินกว่าระดับยอดไม้มากนัก ความรู้สึกบอกตัวเองว่ามีอำนาจลึกลับอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นอิทธิพลอยู่เหนือตัวข้าพเจ้าเพราะตัวเองไม่สามารถบังคับให้ลอยต่ำหรือทำอะไรตามชอบใจได้ ข้าพเจ้าได้แต่ก้มมองดูเบื้องล่างเห็นทิวไม้ข้างถนนซึ่งกำลังผ่านไป และเงยหน้ามองดูข้างหน้าซึ่งกำลังจะผ่านไปถึงเท่านั้น ส่วนข้าง ๆ ตัวก็เหลียวไปมาได้พอสมควร มองไปข้างล่างจากสิ่งที่ผ่านๆ ไปปรากฏว่าบางตอนก็มีหมอกขาวจับอยู่หนาบ้างบางบ้างสลับด้วยควันดำ ๆ คล้ายหมอกดำอยู่เป็นระยะ ๆ ไป บรรยากาศรอบตัวไม่สว่าง พอที่จะเห็นสิ่งที่อยู่เบื้องล่างได้ชัดเจน ต่อจากกลุ่มหมอกไปก็เห็นสองข้างเป็นทางขาวคล้ายหิมะเป็นทางยาวไป ขณะนั้นไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหนและกำลังจะไปไหน เพราะภูมิประเทศไม่เหมือนกับที่ข้าพเจ้าเคยรู้จักเคยพบเห็น เป็นถิ่นที่ออกจะแปลกประหลาด ผ่านมาสักครู่หนึ่งเมื่อข้าพเจ้าก้มลงมองเบื้องล่างอีกครั้งหนึ่งก็เห็นร่างตะคุ่ม ๆ คล้ายคนเดินกันเป็นแถวยาวเหยียด พวกนั้นบ่ายหน้าไปทางเดียวกับข้าพเจ้า การเดินของพวกนี้เต็มไปด้วยความ

อิดโรย ดูเชื่องช้าล้มลุกคลุกคลานคล้ายไม่มีกำลังและจะหมดแรง ข้าพเจ้าพยายามเพ่งดูตลอดทางที่ผ่านไปก็ไม่อาจทราบได้ว่าเป็นสัตว์อะไร เห็นแต่ตัวดำจนเป็นตอตะโกคล้ายกับว่าจับเอาคนชุบลงไปในบ่อน้ำมันดินแล้วก็ยกขึ้นมาปล่อยให้เดินไป เห็นแต่ส่วนใหญ่เช่น หัว แขน ขา เป็นต้น ส่วนนิ้วมือ จมูก ปาก ตา ไม่เห็น มองไปข้างหน้าพวกตัวดำ ๆ นี้ช่างมากมายเดินกันเป็นแถวสุดสายตาและรู้สึกว่าตัวเองได้ลอยเร็วขึ้นจนมองไม่เห็นอะไร เมื่อเงยหน้าขึ้นก็เห็นภูเขาใหญ่อยู่ตรงหน้าพอดี ไม่มีทางหลีกพ้นแน่แล้ว ตัวเองคล้ายรูปหุ่นความเคลื่อนไหวแล้วแต่อำนาจลึกลับ ไม่สามารถจะยับยั้งให้หยุดได้ ศีรษะคงจะต้องพุ่งเข้าชนภูเขามหึมานี้อย่างไม่ต้องสงสัย แล้วแต่บุญแต่กรรมเถิดข้าพเจ้าคิดแล้วหลับตานิ่งรอวาระสุดท้ายที่กำลังจะมาถึงเหมือนวิ่งเอาหัวเข้าไปชนภูเขา กำลังแรงหัวคงแหลกเป็นแน่ ในใจคิดว่าท่านลุงไม่น่าปล่อยให้ข้าพเจ้าต้องรับกรรมเช่นนี้ ข้าพเจ้าหลับตาอยู่เป็นนานก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น จนกระทั่งได้ยินเสียงพูดว่า

"ลืมตาขึ้นเถิดหลานชาย"

ทานลุงนั่นเอง ! ข้าพเจ้าคิด และเมื่อลืมตาขึ้นก็เห็นท่านยืนยิ้มอยู่ที่หน้าผานั้น และบัดนี้ข้าพเจ้าก็ได้มายืนคู่กับท่านลุง หน้าผานั้นยื่นออกมาราวกับมีใครมาสร้างไว้คล้าย ๆ กับที่ยืนรับการตรวจพลสวนสนาม บรรยากาศขณะนี้ก็ยังเหมือนเดิม ไม่มืดไม่สว่าง เบื้องหน้าไกลออกไปเป็นหมอกสีดำเหมือนใครเอาม่านดำมากั้นไว้ครึ่งท้องฟ้า ท่านลุงหันมาถามว่า

"เป็นอย่างไรหลานชาย การเดินทางมานี่สะดวกไหม?"

ข้าพเจ้าจึงตอบว่า "การเดินทางครั้งนี้ประหลาดมาก ไม่เคยได้พบเห็นมาก่อนเลย ผมรู้สึกว่ามันตื่นเต้นและโลดโผนดี"

ท่านลุงหัวเราะ "นี่เราอยู่คนละโลกกับมนุษย์แล้ว มันก็ย่อมแตกต่างกันไปไม่เหมือนธรรมดา" แล้วท่านก็ยิ้มและพูดต่อไปว่า

"มีอะไรที่หลานชายสงสัยก็ถามลุงเถิด ลุงจะให้ความสว่างแก่หลานชายในทุกอย่างเท่าที่ลุงรู้"

บัดนี้เอง ข้าพเจ้าจึงได้สังเกตว่า คำโต้ตอบระหว่างท่านลุงกับข้าพเจ้า เราไม่ได้พูดกันด้วยปาก แต่เราพูดกันทางใจ ทุกสิ่งทุกอย่างเรารู้และเข้าใจดีด้วยใจ มันเป็นเรื่องที่

แปลกประหลาดมากในความรู้สึกของข้าพเจ้า คิดว่าการพูดทางใจนี้คงจะกำจัดอุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่ได้ยินหรือเสียงดังไปค่อยไป แม้จะอยู่ในที่มีเสียงดังรบกวนความแตกต่างทางภาษาก็คงหมดไป ไม่ว่าชาติใดภาษาใดคงจะเข้าใจกันดี ข้าพเจ้าจึงถามท่านลุงว่า

"ท่านลุงที่เคารพ ในระหว่างทางหลานได้เห็นตัวดำๆ เดินอย่างเชื่องช้าอิดโรยเป็นจำนวนมากมาย นั่นคืออะไร และกำลังจะไปไหนกัน ?" ท่านลุงยิ้มแล้วตอบทางใจว่า

"นั่นคือตัววิญญาณบาปของผู้ที่มีใจชั่วหยาบช้ากำลังเดินทางไปใช้กรรมที่ตนเองสร้างไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่บนโลกมนุษย์ สีดำนั้นเป็นสีแห่งความทุกข์ เป็นเครื่องหมายแห่งความทรมานได้ห่อหุ้มวิญญาณเหล่านั้นไว้ พวกนี้บางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่บนโลกมนุษย์ เป็นคนมีอำนาจวาสนา บางคนก็มีทรัพย์สินมหาศาลเพราะบุญเก่าที่เคยสร้างสมไว้ปางก่อน แต่กลับไม่คิดที่จะสร้างกุศลเพิ่มเติม กลับมีใจหยาบช้าสามานย์ไม่อิ่มในอำนาจวาสนา ไม่จุใจในทรัพย์สินที่ตนมีอยู่ มีแต่ความโลภไม่มีที่สิ้นสุด อาศัยอำนาจวาสนาและอำนาจเงินตราสร้างแต่ความชั่ว ทำความเดือดร้อนและเจ็บแค้นให้กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ขาด

ความกตัญญูต่อผู้มีคุณ ทำให้พ่อแม่น้ำตาตก ครั้นดวงจิตดับ วิญญาณก็ไปสู่ทุคติภพเพื่อใช้กรรมชั่วที่ตนสร้างไว้ ผู้สร้างกรรมชั่วไม่ว่าจะเป็นไพร่ผู้ดี มหาเศรษฐี ยาจกเข็ญใจ ต่างก็ร่วมกันไปใช้กรรมดังที่หลานชายได้เห็นมาแล้วทั้งนั้น" ข้าพเจ้าฟังด้วยความสนใจและถามท่านลุงต่อไปว่า

"แล้วผู้ที่สร้างแต่กรรมดีและสร้างกุศลทำบุญถือศีลโดยบริสุทธิ์ใจและดับจิตแล้วท่านเหล่านี้ไปอยู่ที่ไหน ?" ท่านลุงยิ้ม

"อันผู้ที่สร้างกรรมดีมีจิตใจใฝ่กุศล แม้เมื่ออยู่ในโลกมนุษย์ เขาเหล่านั้นจะมีความยากจนข้นแค้นเป็นกระยาจกเข็ญใจเพียงใด แต่เป็นผู้ที่มีความสัตย์ซื่อกตัญญูต่อผู้มีคุณ อยู่ในศีลธรรมอันดีย่อมมีจิตใจละเอียดอ่อน เมื่อจิตจวนจะดับก็มีนิมิตทางดีให้รู้ว่าจะย้ายจากที่ต่ำไปอยู่ที่สูง ซึ่งมีความสุขกว่าโลกมนุษย์นั้นมากมาย เมื่อจิตดับแล้ววิญญาณนั้นก็ขาวสะอาดละเอียดจนโปร่งใส เราไม่สามารถจะมองเห็นได้นอกจากเจ้าของวิญญาณจะต้องการปรากฏตนให้เห็นเท่านั้น วิญญาณของท่านเหล่านี้จะล่องลอยทางอากาศเข้าสู่สุคติภพหรือดินแดนแห่งความสุขเช่นเดียวกันวิญญาณเหล่านี้มีทั้งวิญญาณของผู้ที่มีอำนาจวาสนา

ขุนนาง เศรษฐี ยาจกเข็ญใจ ที่ได้สร้างกรรมดีแล้วย่อมไปสู่สุคติ อันเป็นดินแดนที่มีความสุข ไม่มีทุกข์"

ข้าพเจ้าถามต่อไปว่า

"อากาศที่เห็นนี้ทำไมจึงแปลกประหลาด คือ จะมืดก็ไม่มืด จะสว่างก็ไม่สว่าง ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ หลานเห็นมานานก็ไม่สว่างขึ้นและก็ไม่มืดลง?"

ท่านลุงตอบว่า "ที่เรายืนอยู่นี่เป็นภพกลาง ไม่สว่างและไม่มืด อยู่ตรงกลางระหว่างสุคติภพซึ่งเป็นภพที่มีแต่แสงสว่างไม่มีความมืด ควรเรียกว่า "ภพขาว" กับทุคติภพ ซึ่งมีแต่ความมืดไม่มีความสว่าง ควรเรียกว่า "ภพดำ" สำหรับภพกลางเป็นที่รวมของวิญญาณทั้งดีและชั่ว และทั้งไม่ดีและทั้งไม่ชั่ว เหมือนกับเอาความมืดของกลางคืนมาบวกกับแสงสว่างของกลางวัน หรือเอาย่ำรุ่งกับย่ำค่ำมาชนกันจึงไม่เคลื่อนที่ ไม่สว่างและไม่มืดดังที่เห็นเช่นนี้ตลอดไปชั่วกัลป์ ความเป็นอยู่ของภพกลางนี้คล้ายคลึงกับโลกมนุษย์ มีวิญญาณที่ยังมีความโลภ โกรธ หลงปะปนอยู่ วิญญาณเหล่านี้ยังไม่ถึงเวลาที่จะเข้าสู่ทั้งสุคติภพและทุคติภพ ส่วนมากวิญญาณเหล่านี้ดับจิตลงโดยไม่ทันรู้ตัว คือ

จิตดับอย่างกระทันหันยังไม่ถึงกำหนดจิตดับ เมื่อจิตดับก็ไม่มีแสงดำเข้าหุ้มห่อหรือโปร่งแสงลอยไปทางอากาศ พวกนี้มีโอกาสกลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีก บางวิญญาณจิตดับอย่างธรรมดาแต่ก็ยังวนเวียนในภพกลางเป็นพันปีก็มี บางวิญญาณก็เกิดแล้วเกิดอีกหลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะถึงเวลาที่ทำชั่วหรือทำความดีมากพอที่จะนำไปสู่ทุคติหรือสุคติภพ บางวิญญาณยังท่องเที่ยวไปในภพกลาง เพราะหาโอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ แต่บางวิญญาณเมื่อจิตดับก็ไปเกิดใหม่ทันที บางครั้งวิญญาณบางดวงเกิดเพื่อแก้แค้นด้วยจิตที่ผูกเวร จองเวร ก่อเวร หลานจงมองดูทางโน้น" พูดพลางท่านลุงก็ชี้มือให้ข้าพเจ้ามองไปยังเบื้องล่าง ข้าพเจ้ามองตามท่านลุงไปก็เห็นวิญญาณแห่งความทุกข์เหล่านั้น คือตัวดำ ๆ ซึ่งข้าพเจ้าได้เห็นเมื่อเดินผ่านมา กำลังเดินผ่านหุบเขาเข้าสู่ดินแดนที่ดำมืด ท่านลุงบอกว่านั่นคือทางเข้าสู่ทุคติภพ ข้าพเจ้าเพ่งดู เมื่อพวกตัวดำเข้าไปใกล้จะถึงทางเข้าลับเหลี่ยมหุบผาไปสู่ความมืด ต่างก็พากันกระโดดโลดเต้นโยนตัวสูงขึ้น ยกแขนยกขาราวกับว่ามันเหยียบเข้าไปกลางดงมดแดงหรือมดคันไฟ แล้วก็กระโดดเช่นนั้นจนลับหายเข้าไปในช่องเขาเข้าสู่ดินแดนดำมืดน่าสะพึงกลัว พวกที่ตามมาข้างหลังก็แสดงกิริยาเช่นเดียวกัน เมื่อถึงระยะที่ต้องเต้น

ข้าพเจ้าจึงหันมาถามท่านลุงว่า "เหตุใดพวกนี้ต้องแสดงกิริยาเช่นนั้น เมื่อเข้าไปใกล้หุบเขา?"

ท่านลุงบอกว่า "วิญญาณเหล่านั้นเมื่อเข้าใกล้เขตทุคติภพเป็นดินแดนเชื่อมต่อระหว่างภพกลางกับทุคติภพ พื้นที่บริเวณนั้นจะร้อนอย่างมนุษย์ธรรมดาไม่สามารถจะทนได้ จะถูกเผาไหม้เป็นผุยผงลงทันที แต่วิญญาณเหล่านั้นล้วนแต่มีจิตหยาบช้าสร้างความชั่วไว้มากมาย จึงมีความอดทนเป็นพิเศษเพื่อรับบาปรับกรรมทรมานใช้หนี้กรรมชั่วที่ตัวได้สร้างไว้ต่อไปจนกว่าจะสิ้นเวรกรรม บริเวณนั้นนอกจากจะร้อนอย่างแรงกล้าที่จะเผาทุกสิ่งเป็นผงไปได้แล้ว ยังมีกลิ่นเหม็นอย่างร้ายแรงเมื่อมนุษย์ธรรมดาได้กลิ่นแล้วจะสำลักตายทันที แต่พวกนี้ต้องทนได้เพราะบาปกรรมหนุนนำ จากนั้นยังต้องผ่านเชื้อโรคที่ร้ายแรงที่สุดอย่างน่าสะพึงกลัว เมื่อเข้าเขตทุคติภพแล้วร่างที่หุ้มห่อไว้ตลอดเดินทางมาค่อย ๆ คลายจากสีดำเหมือนหลุดจากจองจำจางออกไปคงอยู่ในสภาพเดิม เป็นร่างที่เน่าเฟะไปด้วยน้ำเหลือง ต้องรับทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสทนทานไม่รู้จักตายภายในภพนี้จะไม่มีแสงสว่างแม้แต่น้อยนอกจากแสงเพลิงนรกที่ร้อนแรงคอยเผาผลาญตลอดไปจนกว่าจะพ้นกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ในโลกมนุษย์"

ข้าพเจ้าถามท่านลุงว่า "วิญญาณเหล่านี้บางคนมีความฉลาดทำความผิดแต่ไม่มีหลักฐานที่ทางโลกมนุษย์จะเอาโทษผิดได้จึงไม่ได้รับโทษ บางคนถือว่ามีอำนาจมากทำแต่ความชั่ว เมื่อชีวิตพวกนี้ดับแล้วสามารถจะหลีกเลี่ยงความผิดไม่ต้องใช้หนี้บาปกรรมเหมือนอยู่บนโลกมนุษย์ได้หรือไม่?"

ท่านลุงหัวเราะแล้วตอบว่า "วิญญาณใดก็ตาม เมื่อได้ทำกรรมชั่วกรรมบาปซึ่งทางโลกมนุษย์ไม่สามารถจะหาหลักฐานมาลงโทษได้ก็ดี แต่เมื่อดับจิตมาแล้วก็ไม่สามารถหลีกพ้นไปได้ เพราะที่นี่เป็นสถานที่เที่ยงตรง ยุติธรรม ใครสร้างกรรมดีก็ไปทางดี ใครสร้างกรรมชั่วก็ไปรับโทษของตนตามความชั่วมากหรือน้อย"

ข้าพเจ้าจึงถามต่อไปว่า "จะทราบได้อย่างไรว่าวิญญาณใดสร้างกรรมชั่ว?"

ท่านลุงตอบว่า "ผู้ใดที่ยังอยู่ในโลกมนุษย์ได้สร้างแต่กรรมชั่วด้วยประการใด ๆ ก็ดี กรรมชั่วเหล่านั้นก็จะบันทึกอยู่ในตัวผู้สร้างกรรมนั้นเอง ไม่มีใครคอยจดจำไว้ให้ การบันทึกนี้เป็นบันทึกที่เที่ยงตรงแม้แต่ตัวเองก็ไม่รู้หรือลืมไปก็มี จำไม่ได้ก็มี แต่สิ่งที่บันทึกอยู่ในตัวนั้นไม่ลืม เมื่อจวนหมดลมการ

บันทึกก็จะพ้องออกมาเป็นนิมิตให้เห็นให้รู้ตัวว่า ได้เคยทำความชั่วอะไรที่ฉกรรจ์ไว้บ้าง ผู้สร้างบาปเมื่อรู้สึกตัวว่าได้สร้างกรรมไว้มากก็ปรากฏเป็นนิมิตให้เห็นเมื่อตัวเองกำลังใกล้จะตายจะเกิดกลัวความชั่วที่ตนได้ทำไว้ รู้ตัวว่าจะต้องไปรับทุกข์ทรมานเมื่อจิตดับ ความชั่วที่สร้างไว้ก็เริ่มกลายเป็นสีดำพันธนาการวิญญาณเอาไว้ดังที่หลานได้เห็นมาแล้ว"

ข้าพเจ้าถามท่านลุงต่อไปว่า "อันภพกลางซึ่งมีบรรยากาศที่ไม่สว่างและไม่มืดก็ดี หรือทุคติภพที่มีแต่ความมืดไม่มีสว่างก็ดี หรือสุคติภพซึ่งมีแต่ความสว่างไม่มีความมืดก็ดี ทั้งสามภพนี้ตั้งอยู่แห่งใด ห่างจากโลกมนุษย์เพียงไร ขอให้ท่านลุงให้ความสว่างแก่หลานด้วย ?"

ท่านลุงยิ้มอย่างใจเย็นและอธิบายว่า "อาณาจักรแห่งภพทั้งสามนี้กว้างใหญ่ไพศาลไม่มีขอบเขตสิ้นสุด สำหรับภพกลางนั้นซ้อนอยู่กับโลกมนุษย์ ฉะนั้นวิญญาณที่อยู่ในภพนี้จึงมีความรู้สึกคล้ายคลึงกับมนุษย์ ยังมีความโลภ หลง รัก โกรธอยู่อย่างเดิม ผิดแต่ไม่มีร่างเป็นตัวคนเหมือนมนุษย์เท่านั้น"

ท่านลุงหันมาถามข้าพเจ้าว่า "หลานยังมีอะไรที่จะถามลุงที่ยังข้องใจสงสัยบ้าง ?"

ข้าพเจ้าขอบคุณท่านลุงที่ได้กรุณาให้ถาม ข้าพเจ้าจึงถามว่า

"อันมนุษย์เราที่เกิดมาในโลกนั้นมีหลายชนิดหลายภาษามีศาสนาที่นับถือต่างกัน และนอกจากนั้นยังมีชาวป่าชาวเขาที่ไม่มีศาสนาอีกมากมาย หลานอยากทราบว่าท่านพวกเหล่านั้นเมื่อจิตดับแล้วจะไปสู่แห่งเดียวกันทุกรูปทุกนาม ทุกศาสนา หรือว่าต่างคนต่างอยู่ แยกกันตามศาสนาตามที่ตนนับถือ และคนป่าคนดอยเหล่านั้นจะไปอยู่แห่งใดเมื่อจิตดับไปแล้วเพราะไม่มีศาสนา ขอท่านลุงแจ้งให้หลานทราบด้วย"

ท่านลุงจึงตอบว่า "ดูก่อนหลาน อันมนุษย์ในโลกนี้มีหลายชาติหลายภาษา ทั้งศาสนาก็แตกต่างกัน หรือชาวป่าชาวเขาไม่มีศาสนาก็ดี ทุกคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่นั้นทุกคนทุกรูปทุกนามย่อมมีอาณาจักรแห่งความฝันของตนเอง ซึ่งไม่มีขอบเขตความตายหรือจิตดับไปนั้นก็เป็นความฝันเหมือนกัน แต่เป็นความฝันที่แจ่มแจ้งกว่านอนหลับฝันและก็ผิดกันที่เป็นความฝันไม่รู้จักตื่น เป็นความฝันที่ไม่มีสังขารร่างกายที่จะตื่นได้ แต่ความฝันติดต่อกันเมื่อยังมีลมหายใจอยู่ หากผู้ใดสร้างกรรมดี ผู้นั้นก็มีจิตใจสดใสชุ่มชื่นเป็นสุขความฝันก็ย่อมฝันในทางสุข ความ

ดีงามคือสุคติภพ ใครสร้างกรรมชั่วก็ย่อมทุกข์ ฝันในทางทุกข์คือทุคติภพ และก็มีทั้งภพกลาง สุคติ–ทุคติภพ เหมือนกันทุกชาติทุกภาษา ที่ลุงอธิบายนี้หลานฟังแล้วจะเข้าใจดี ไม่ว่าชาติใดภาษาใดย่อมมีความฝันด้วยกัน เราฝันอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าหลับหรือตื่น ไม่ว่าเราตายหรือไม่ตาย ไม่ว่ามีสังขารหรือไม่มี ถ้าหลานพิจารณาแล้วจะเห็นได้"

"บัดนี้ลุงอยากจะให้หลานเห็นสุคติภพ หลานจงหลับตา"

ข้าพเจ้าหลับตาอย่างว่าง่าย พอท่านลุงบอกให้ลืมตาขึ้น เมื่อข้าพเจ้าลืมตาขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ก็รู้ได้ว่ามายืนอยู่อีกโลกหนึ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในภพนี้สวยสดงดงามไปหมด มีบรรยากาศที่สว่างไสว ต้นไม้ใบใหญ่ ดอกไม้และภูผาใหญ่สูงตระหง่านเรียงรายออกไปเป็นชั้น ๆ มีสีต่าง ๆ กัน เรายืนอยู่บนหญ้าที่อ่อนนิ่มราวกับเส้นไหมหรือกำมะหยี่ สิ่งที่ออกจะแปลกกว่าธรรมดาก็คือต้นไม้ เพราะลำต้นตรงพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้าไม่หงิกงอและไม่มีกิ่งก้านสาขายื่นออกไป มีแต่ใบและดอกซึ่งแตกออกมาเป็นพุ่มกลมบ้างเป็นพุ่มยอดแหลมบ้าง แต่ละต้นมีสีงามอย่างประหลาดผิดแปลกกันไป พอเห็นก็รู้สึกว่าจิตใจเกิดมีความสุข

อย่างประหลาด ความทุกข์วิตกกังวลในเมืองมนุษย์หายไปสิ้น ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นตาตื่นใจ และมีใจเบิกบานอย่างบอกไม่ถูกเห็นจะเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่สวยสดงดงามที่สุดที่เคยพบมาเป็นปัจจัยนำมาซึ่งความสุข เมื่อรู้สึกตัวหันไปเห็นท่านลุงยืนยิ้มอยู่อย่างพอใจที่เห็นข้าพเจ้ามีความสุขและตื่นเต้น ข้าพเจ้าจึงถามว่า "ดินแดนแห่งนี้คงจะเป็นสุคติภพใช่หรือไม่ ?"

ท่านลุงบอกว่า "นี่เป็นดินแดนแห่งความสุขปราศจากความทุกข์หรือสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นดินแดนที่มีแต่ความสว่าง ไม่มีความมืดมาแอบแฝงแม้แต่น้อย ฉะนั้นใครที่เข้ามาสู่ภพนี้จิตใจก็เป็นสุขมีความปีติยินดีขึ้นมาเองที่ได้พบได้เห็นสิ่งที่สวยงามเหล่านี้ เป็นดินแดนของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสไม่ทำบาปกรรมความชั่ว ภพนี้จะไม่มีความมืดแอบแฝงอยู่เลยไม่ว่าตามซอก ตามมุม ตามถ้ำ แม้จะล้ำลึกเพียงไรแสงสว่างก็แผ่เข้าไปทั่วถึงหมด ไม่มีแม้แต่เงามืด แม้แต่ใบไม้ซ้อนกันบนต้น แสงสว่างสาดไปทั่วถึงกันหมด"

ข้าพเจ้าสังเกตเห็นแสงสว่างขาวนวลปกคลุมไปทุกหนทุกแห่ง แต่มิใช่ว่ามีบ่อเกิดของแสง เช่นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์หรือดวงดาว หรือดวงไฟก็หาไม่ มันสว่างได้เช่นนี้ด้วยอะไร

ก็ไม่สามารถทราบได้ แต่ถ้าจะบรรยายถึงความสว่างให้ใกล้ความจริงแล้วก็เปรียบได้กับเอาแสงของดวงจันทร์ในวันเพ็ญสัก ๑๐๐ ดวงมารวมแสงสว่างให้กระจายออก และส่งแสงแผ่ออกไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าตามซอกหรือในที่ลับสว่างทั่วไปหมด จึงดูนวลเย็นตาไปทั่ว ข้าพเจ้าชี้ไปยังภูเขาที่เห็นอยู่ไกลลิบ ๆ เห็นเป็นสีต่าง ๆ ทอแสงประกายซึ่งเรียงรายเป็นทิวแถว บอกกับท่านลุงว่า "ภูเขาเหล่านี้สวยงามมากเหลือเกิน ไม่เคยเห็นมาก่อนเลย ข้าพเจ้าอยากจะไปให้ถึงแต่คงจะต้องเดินอีกนานกว่าจะถึงภูเขาที่เห็น"

ท่านลุงยิ้มแล้วพูดว่า "ภูเขางามที่อยู่ลิบ ๆ นั้น ภูเขาลูกแรกที่เห็นเป็นสีขาวทอแสงสวยสดงดงามนั้น ถ้าจะพูดทางโลกมนุษย์แล้วเรียกว่า "ภูเขาเงิน" และภูเขาลูกถัดไปสูงตระหง่านสีเหลืองดังขมิ้นนั้น เรียกว่า "ภูเขาทองคำ" ต่อจากนั้นที่เห็นเป็นสีชมพูเป็น "ภูเขาพลอย" และถัดไปลูกที่ ๔ เห็นเป็นสีขาวใสสะอาดและแสงประกายแวววับเป็นสายรุ้งสวยยิ่งกว่าภูเขาอื่น นั้นคือ "ภูเขาเพชร" และยังมีลูกต่อ ๆ ไปมี "ภูเขาทับทิม" สีแดงงดงามสดใส โน่น "ภูเขามรกต" สีเขียวเจริญตาแก่ผู้พบเห็น และมีอีกมากมายเรียงรายสวยงาม ล้วนแต่มีค่า

สำหรับมนุษย์ทั้งสิ้นไม่สามารถจะจดจำให้หมดได้ ดินแดนแห่งนี้กว้างใหญ่ไพศาลมากจนไม่มีขอบเขต ภูเขาที่เห็นมันใหญ่โตมากเราจึงเห็นได้ในระยะไกล แต่ถ้าจะเดินอย่างธรรมดาของโลกมนุษย์แล้วจำต้องใช้เวลาเป็นวัน ๆ กว่าจะถึง แต่เราไปโดยใช้ทางจิตนึกถึงสถานที่นั้น และในชั่วพริบตาเดียวเราก็จะไปถึงที่แห่งนั้นทันที เมื่อหลานชายอยากจะไปภูเขาลูกแรกก็จงหลับตาแล้วใช้จิตมุ่งไป”

ข้าพเจ้าทำตาม คือ หลับตา รู้สึกแปลกใจมากที่แม้จะไม่เห็นการเคลื่อนไหวภายนอกก็ดี แต่ตาที่ปิดนั้นก็ยังเห็นแสงสว่างนวลที่หนังตาผิดธรรมดาแทนที่จะมืดมองไม่เห็นแสงสว่าง พอลืมตาดูก็เห็นมายืนอยู่ที่เชิงภูเขาเงินโดยมีท่านลุงยืนยิ้มอยู่ใกล้ ๆ ภูเขานี้สูงมากจนแม้จะแหงนคอตั้งบ่าก็มองไม่เห็นยอด นอกจากนั้นยังสวยงามมากประกอบด้วยแร่เงินที่บริสุทธิ์แท้ทั้งก้อนเล็กก้อนใหญ่แทนที่จะเป็นหินกรวดเช่นภูเขาธรรมดา และไม่ใช่แร่เงินที่ต้องไปหลอม มันเป็นเนื้อแท้ของเงินบริสุทธิ์ที่โลกมนุษย์ต้องการ เมื่อมองไปอีกด้านหนึ่งก็มองเห็นภูเขาทองคำ ก็เช่นเดียวกัน เป็นทองก้อนเล็กก้อนใหญ่เนื้อบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งเจือปน เหลืองอร่ามงดงาม ภูเขาแต่ละลูกสูงใหญ่ไม่แพ้ดอยอินทนิล หรือดอยสุเทพที่เคยเห็นมาแล้ว ข้าพเจ้าบอกเป็น

เชิงขออนุญาตท่านลุงว่าอยากขึ้นไปยอดภูเขาเพชรแล้วก็หลับตา เมื่อลืมตาขึ้นพบตัวเองอยู่บนยอดเขาเพชร ข้าพเจ้าเคยทราบว่า ตามธรรมดาเพชรนั้นอยู่ในหินต้องขุดหาแล้วนำมาเจียรไนจึงจะได้เพชรน้ำหนึ่ง แต่ ณ ที่นี้ บนยอดเขาเพชรซึ่งมีภูผาอันมหึมานี้ ประกอบขึ้นด้วยเพชรที่ไม่ต้องกระเทาะจากหิน เป็นก้อนเพชรที่บริสุทธิ์ใสโปร่ง เพียงแต่ตัดออกจากก้อนใหญ่ ๆ เจียรไนเป็นเหลี่ยมเท่านั้นก็ส่องประกายแวววับอยู่ตลอดเวลา มีตั้งแต่ก้อนเล็กก้อนใหญ่ทุกขนาดเกลื่อนกลาดไปทั่วทั้งภูเขา ไม่มีสิ่งอื่นปะปนอยู่เลย แม้ข้าพเจ้าจะไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ก็ดี แต่เข้าใจว่าเป็นเพชรน้ำหนึ่งที่หายากที่สุดในเมืองมนุษย์ นอกจากนั้นยังมีภูเขาที่เป็นพลอยเป็นไพลินมีค่าสีต่างๆ เช่น สีชมพู สีเขียว และสีน้ำเงิน ซึ่งข้าพเจ้าไม่มีความรู้จึงไม่ได้สนใจพึ่ง แต่ท่านลุงอธิบายว่า ทุกอย่างมีค่าที่สุดในเมืองมนุษย์ทั้งสิ้น ข้าพเจ้าหันไปถามท่านลุงว่า "วิญญาณที่มาอยู่ในภพนี้ตลอดไปแล้วนาน ๆ เข้าไม่เบื่อหรือเพราะตามนิสัยสันดานของมนุษย์ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ จำเจ เมื่อชินแล้วก็เบื่อ?"

ท่านลุงหัวเราะชอบใจแล้วบอกว่า "จิตใจของวิญญาณในภพนี้ไม่เหมือนจิตใจของโลกมนุษย์ ท่านเหล่านั้นได้ชนะ

แล้วซึ่งโลภะ โทสะ โมหะ แต่ยังไม่นิพพานตามศาสนาพุทธเท่านั้น ฉะนั้นจึงไม่มีการเจ็บ แก่ ตาย แต่ยังมีการจุติเพื่อไปเกิดในโลกมนุษย์ เมื่อหมดบุญกุศลที่ได้สร้างมาก็ไปสร้างบารมีในโลกมนุษย์ต่อไป ณ ที่นี้ไม่มีสร้างบุญ สร้างกุศล ไม่มีคนตกทุกข์ได้ยากที่จะช่วยเหลือ ไม่มีคนที่อดอยากยากแค้นจะให้สร้างทานบารมี ไม่มีพ่อแม่ที่จะต้องกตัญญูต่อ มันเป็นแต่ที่เสวยสุขไม่ใช่ที่สร้างบุญบารมี ที่สร้างบุญกุศลความดีหรือความชั่ว มีอยู่แห่งเดียวคือโลกมนุษย์ การเสวยสุขในภพนี้ไม่มีเบื่อ ไม่มีสิ้นสุด เวลาจะไปไหนเพียงแต่จิตนึกเท่านั้นก็สามารถไปถึงได้ทางโน้นหลานจงดู”

ท่านลุงชี้มือไปเบื้องบน ข้าพเจ้าเห็นมีลูกกลมมีแสงรุ้งงดงามมากลอยอยู่ไกลลิบ ๆ มากมาย “ที่นั่นก็เป็นที่เสวยสุขเหมือนกันทุกแห่ง มีแต่สีแปลก ๆ ไม่ซ้ำกัน ถ้าจะเทียบระยะทางจากนี่ วิมานแก้วนั้นก็เหมือนดวงดาวที่อยู่ห่างจากโลกมนุษย์ มนุษย์ไม่สามารถจะเดินทางไปดวงดาวได้ แต่วิญญาณแห่งภพนี้ไปถึงได้ชั่วพริบตาเดียว เมื่อไปถึงแล้วก็จะเห็นวิมานแก้วนั้นอีกมากมายต่อ ๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด ต่อ ๆ กันไปแปลก ๆ ซึ่งไม่มีในโลกมนุษย์นี้” ข้าพเจ้าถามว่า

"ท่านลุงที่เคารพ เหตุใดดินแดนแห่งความสุขนี้จึงไม่มีวิญญาณของผู้ที่มาเสวยสุข แม้แต่วิญญาณที่อยู่อาศัยซึ่งหลานได้เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ครั้งโบราณ ?"

ท่านลุงผู้ใจดีจึงอธิบายทางใจในความรู้สึกว่า "หลานชายนั้นยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโลกมนุษย์ ฉะนั้น ท่านผู้เสวยสุขแล้วสถานที่ซึ่งเนรมิตรของท่านจึงไม่แสดงตนให้เห็น แต่เท่าที่หลานได้เห็นมาแล้วก็คงพอที่จะนำไปคิดได้ว่าผู้ที่ประกอบกรรมดีและผู้ประกอบกรรมชั่วได้รับผลตอบแทนอย่างไรต่างกันอย่างไร อ้อ ! เวลาที่หลานได้มาชมภพทั้งสามก็จะสิ้นสุดลงแล้ว แต่ลุงอยากจะให้หลานสัญญากับลุงว่าจะไม่นำเรื่องราวที่หลานได้พบเห็นนี้ไปเล่าให้ใครฟังจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร เพราะเวลานี้อายุของหลานยังน้อยเกินไปที่จะเปิดเผยเรื่องราวเหล่านี้"

ข้าพเจ้าจึงตอบว่า "หลานยินดีจะสัญญาให้ท่านลุงทุกอย่าง ท่านลุงมีพระคุณกับหลานได้กรุณาพาหลานมาพบสิ่งที่แปลกปลาดมหัศจรรย์ ซึ่งมีน้อยคนนักที่จะได้ประสบกับเรื่องเช่นนี้จนกว่าจะถึงเวลาที่ท่านลุงอนุญาต"

ท่านลุงยิ้มอย่างใจดีแล้วว่า "ถ้าหลานคิดได้เช่นนี้ มันก็เป็นมงคลแก่ตัวเอง เรื่องนี้จะเปิดเผยได้ต่อเมื่อบุตรของหลานมีบุตรตั้งสามคนขึ้นไป จะเป็นหญิงหรือชายก็ได้ ลุงคิดว่าเมื่อถึงเวลานั้น หลานคงจะยังจำเรื่องราวเหล่านี้ได้ดี"

ข้าพเจ้าตกลงรับปากสัญญาทันที

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้ไปประสบมาแล้ว ผู้สร้างกรรมชั่ว ผู้มีใจบาปหยาบช้าเหล่านั้นวิญญาณจะไปสู่ "ภพมืด" ไม่มีแสงสว่างใดๆ จะสามารถส่องเข้าไปถึงได้ ฉะนั้นจึงมีแต่ความมืดที่น่าสะพึงกลัว ความดำมืดคือเครื่องหมายแห่งกรรมชั่วที่ผู้มีใจบาปหยาบช้าได้เข้าสู่รับกรรม "ภพสว่าง" ซึ่ง ณ ที่แห่งนั้นเต็มไปด้วยแสงสว่างสดใส แสงสีขาวสว่างเป็นเครื่องหมายของผู้ที่มีใจบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน เต็มไปด้วยจิตกุศลละเอียดอ่อน ฉะนั้นวิญญาณจึงขาวใสบริสุทธิ์ ส่วนภพกลางซึ่งมีความสัมพันธ์กับโลกมนุษย์ ทั้งวิญญาณดีและชั่วมีความเป็นอยู่ก็คล้ายกับโลกเรานอกจากจะไม่มีเลือดเนื้อเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น ทุก ๆ สิ่งซึ่งได้พบได้เข้ามาบันทึกอยู่ในจิตใจของข้าพเจ้า เป็นความทรงจำที่ไม่มีวันลบเลือน

ท่านลุงเตือนข้าพเจ้าว่า "ถึงเวลาแล้วที่หลานจะต้องกลับไปยังโลกมนุษย์ สำหรับเรื่องสัญญาอย่าลืม และลุงขอบใจหลานมากที่ให้คำมั่นสัญญากับลุงเอาไว้ และหลับตาเสีย"

ข้าพเจ้าหลับตาอย่างว่าง่ายแต่ก็มีความอาลัยท่านลุงอยู่ไม่น้อย และพอหลับตาความรู้สึกก็หมดลงเหมือนหลับ ข้าพเจ้าได้หมดสติไปนานเท่าใดไม่ทราบ มารู้สึกตัวลืมตาขึ้นอีกทีก็พบตัวเองกำลังนอนอยู่บนเตียงในห้องเดิมที่โรงพยาบาลนั่นเอง ภายในห้องไม่มีใคร พี่พลบก็ไม่ได้อยู่ในห้องนั้นไม่ทราบว่าไปไหน สักครู่พยาบาลสาวผู้หนึ่งเข้ามาทำความสะอาด ข้าพเจ้ารู้สึกคอแห้งอยากดื่มน้ำโซดาใจจะขาด จึงพยายามรวบรวมกำลังเรียกพยาบาลและบอกกับเธอว่า

"ผมอยากดื่มน้ำโซดา"

พยาบาลผู้นั้นเป็นผู้มีจิตใจงดงามน่าสรรเสริญ ข้าพเจ้าอดที่จะขอบคุณเธอเสียมิได้ เธอรับปากข้าพเจ้าทันทีและบอกให้ข้าพเจ้ารอสักครู่ แล้วเธอก็ออกจากห้องไป ข้าพเจ้ามาทราบภายหลังว่าในโรงพยาบาลไม่มีน้ำโซดา เธอคงจะต้องออกไปซื้อเองหรือไม่ก็วานคนอื่นออกไปซื้อนอกโรงพยาบาลโดยเธอเป็นผู้ออกทุนทรัพย์เอง แม้ว่าน้ำโซดาจะเป็นของมีค่าเพียง

เล็กน้อยก็จริง แต่เวลานั้นสำหรับข้าพเจ้ามีค่ายิ่งกว่าทองคำและเพชรเพราะมันอยากจนบอกไม่ถูก เธอได้แสดงให้เห็นถึงน้ำใจอันเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย สำหรับข้าพเจ้าในเวลานั้นน้ำโซดาเหมือนน้ำทิพย์เมื่อเธอนำมาให้เมื่อข้าพเจ้าดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกว่าสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น ในไม่ช้าข้าพเจ้าก็หลับไป

เมื่อลืมตาขึ้นอีกครั้งหนึ่งก็เห็นแม่และญาติ ๆ พร้อมทั้งพี่พลบมานั่งอยู่แล้ว ข้าพเจ้ามองดูก็รู้ว่าทุกคนผ่านการร้องไห้มาแล้ว แต่พอเห็นข้าพเจ้าลืมตาขึ้นดูก็ดีอกดีใจยิ้มได้ ข้าพเจ้าทราบภายหลังอีกว่าตอนตี ๕ วันนั้น พี่พลบได้ย่องเข้าไปดูข้าพเจ้าที่เตียง ได้จับชีพจรดู ปรากฏว่าชีพจรหยุด! เอาสำลีมารอที่จมูกก็ไม่มีลมหายใจ! พี่พลบตกใจมากแทนที่จะไปบอกพยาบาลหรือนายแพทย์ แกกลับรีบตะลีตะลานออกไปจากโรงพยาบาลทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ใส่เสื้อชั้นใน ฉวยได้ผ้าขาวม้าผืนเดียวตรงไปยังที่บ้านเพื่อบอกพ่อแม่และญาติ ๆ ทันที แกทำอะไรไม่ถูกเลยด้วยความตกใจ นอกจากบอกว่าข้าพเจ้าหมดลมเสียแล้ว

พ่อแม่เมื่อทราบก็เศร้าโศรกมาก เมื่อทราบข่าวว่าข้าพเจ้าตายแล้ว ครั้นมาถึงโรงพยาบาลเมื่อเห็นข้าพเจ้ายังไม่ตายก็ดีใจ จากนั้นข้าพเจ้าก็หายวันหายคืน อาการดีขึ้นเป็นลำดับ ร่างกายซึ่งเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ค่อย ๆ มีเนื้อมีหนังขึ้น มีกำลังขึ้นเพราะอาหายค่อย ๆ ทานได้ ต่อมาข้าพเจ้าก็เริ่มหัดเดินเหมือนเด็กๆ เกาะข้างเตียงค่อย ๆ ก้าวเดินที่ละก้าว ๆ เป็นเวลานานกว่าจะแข็งแรงเหมือนเดิม เมื่อเดินได้คล่องแล้วก็อยากกลับบ้าน คิดถึงบ้านเพราะข้าพเจ้าต้องมานอนแรมเดือน คุณหลวงประกิตเวชศักดิ์ ก็กำหนดวันกลับบ้านได้ วันนั้นข้าพเจ้าได้ให้ช่างมาตัดผมที่โรงพยาบาลเพราะมันยาวจนเกือบจะเป็นผมป๊อบในสมัยนั้น คุณหลวงประกิต ฯ ได้เข้ามาเยี่ยมและบอกว่า "ข้าพเจ้าเป็นคนโชคดีมากที่หายจากโรคเช่นนี้ได้โดยเรียบร้อย เพราะความจริงมีโอกาสหายเพียงหนึ่งในร้อยเท่านั้น และเป็นคนที่สองที่รอดได้เมื่ออาการอยู่ในขั้นนี้แล้ว คนแรกที่ท่านรักษาหายเป็นนายทหารม้า คนที่สองคือข้าพเจ้าเมื่อแรกที่ท่านเห็นข้าพเจ้าป่วยที่บ้านและให้รีบส่งโรงพยาบาลก็นึกว่าหมดหวังแล้ว ข้อสำคัญอย่างหนึ่งคือเป็นด้วยกำลังใจเข้มแข็งดีมาก ซึ่งเป็นการช่วยรักษาได้ดี" ข้าพเจ้าอยากจะพูด

ว่าความเอาใจใส่ดูแลอย่างดีที่สุดและความสามารถของคุณหลวง ฯ เป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งที่ได้ช่วยให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ชมโลกอีกครั้งหนึ่ง พระคุณครั้งนี้ข้าพเจ้าจะไม่มีวันลืมเลย ภายหลังข้าพเจ้าได้ระลึกถึงนางพยาบาลผู้มีใจกรุณาให้น้ำโซดาข้าพเจ้าดื่มเมื่อยามกระหายทันที ถามหาก็ไม่มีใครทราบเพราะเปลี่ยนเวรกันบ่อย ข้าพเจ้าก็ได้แต่นึกถึงพระคุณไม่รู้ลืม

เมื่อหายเป็นปกติแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้บวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาตามที่แม่ได้บนเอาไว้ โดยมีท่านเจ้าคุณ ฯ เจ้าอาวาสวัดมหาพฤฒาราม (ท่านได้มรณภาพไปแล้ว) เป็นพระอุปัชฌายาจารย์ พระครูกัลยาวิสิทธิ์ เจ้าอาวาสวัดดอนเป็นพระกรรมวาจาจารย์ เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม (อธิการแส) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ (ท่านได้มรณภาพไปแล้ว) ข้าพเจ้าอุปสมบท ณ พัทสีมาวัดดอน เมื่อได้ครองเพศสมณะแล้วก็ได้แผ่ส่วนกุศลให้แก่ท่านที่ได้ช่วยชีวิตข้าพเจ้า ข้าพเจ้าอยู่ในร่มผ้ากาสาวพัสตร์เพียง ๗ วันก็ลาสิกขาออกดำเนินชีวิตฆราวาสต่อไป และยังระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาครั้งหนึ่งในชีวิตอย่างไม่รู้ลืม ครั้นจะเล่าสู่กันฟังก็ยังไม่ถึงเวลา

ครั้นเมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๔ นี้เอง ข้าพเจ้าก็ได้ทราบทางโทรศัพท์ว่าลูกสาวได้คลอดบุตรออกมาเป็นชายที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เวลา ๐๗.๐๗ น. ข้าพเจ้ายินดีเพราะหลานชายคนนี้เป็นหลานคนที่สามของข้าพเจ้า แม้จะไม่คลอดจากบุตรคนเดียวกันก็ดี ฉะนั้น คำมั่นสัญญาที่ข้าพเจ้าได้สัญญาไว้กับท่านลุงก็เป็นอันถูกต้องและสิ้นสุดลง ข้าพเจ้าจึงได้เขียนเรื่องนี้โดยได้จุดธูปเทียนบูชาและบอกกล่าวขออนุญาตท่านอีกครั้งหนึ่งเป็นการเคารพ ข้าพเจ้ามิได้มีความประสงค์ที่จะให้ท่านเชื่ออย่างงมงายในเรื่องฝันที่หาเหตุผลไม่ได้ แต่เหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเอง แต่ถ้าท่านผู้ใดอ่านแล้วเห็นเป็นเรื่องตลกขบขันไม่น่าเชื่อก็ขอให้ผ่านไปและคิดว่าเป็นเพียงนิทานที่เล่าโดยเพ้อฝันไปตามอำนาจพิษไข้สูงในเวลาชีวิตดับไปพักหนึ่งเท่านั้นเอง

เพียงเท่านี้ก็เป็นที่พอใจและยินดีของข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้ายังเชื่อเสมอว่าคงจะมีบางท่านที่ได้ประสบเหตุการณ์คล้ายคลึงกับที่ข้าพเจ้าได้พบมาแล้ว แต่ท่านเหล่านั้นคงไม่กล้าเขียนหรือเล่าให้ใครฟังเพราะสมัยนี้เป็นสมัยวิทยาศาสตร์ เกรงว่าจะไม่มีใครเชื่อหรือไม่ก็โดนหัวเราะเยาะเป็นแน่

หากเรื่องนี้มีความดีและเป็นประโยชน์ในทางกุศลแล้ว ข้าพเจ้าขอแผ่ส่วนบุญให้แก่ท่านเจ้ากรรมนายเวรและท่านที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ตลอดจนสัตวโลกที่ต้องทนทุกข์ทรมานและที่รับกรรมอยู่ในทุคติภพให้ทั่วถึงกันด้วย.

"จงระลึกถึงคติพจน์ว่า ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือ ไม่ทำอะไรเลย!"

ความผิดนี้แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิด ตรงกับคำว่า "**เจ็บแล้วต้องจำ**" ตัวทำเองผิดเองนี้แหละเป็นอาจารย์ผู้วิเศษ เป็นตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวร ระวังไม่ให้ผิดอีกต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่, คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า "ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้ผิดพลาดหรือทำชั่วเช่นนั้นอีกนะ!"

อะไรทำให้มนุษย์อายุยืน ?

(ฉะบับปรับปรุงและเพิ่มเติม)

นายแพทย์ ประวัติ ตันสุรัต

มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างก็มีความปราถนาที่จะมีอายุยืนยาวนานด้วยกันทั้งนั้น เว้นเสียแต่ผู้ที่มีความพิการได้รับความทุกข์ทรมานทั้งในทางร่างกายและจิตใจ หรือมิฉะนั้นก็มีความยากจนข้นแค้น ทำให้ชีวิตต้องดำเนินไปด้วยความทุกข์ยากและลำบากเดือดร้อน หรือเป็นผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเป็นโรคทรมานที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ บุคคลจำพวกนี้ไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกนี้มักอยากจะให้ตายไปเสียเร็ว ๆ เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความเบื่อหน่ายในชีวิต และพ้นความทุกข์ทรมานและลำบากเดือดร้อนไปเสียที

คราวนี้ข้าพเจ้าขอกล่าวถึงบุคคลธรรมดา ที่มีร่างกายและจิตใจเป็นปรกติ มีฐานะในการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไม่เดือดร้อน หรือพอมีพอกิน หรือมิฉะนั้นก็อยู่ในฐานะร่ำรวยเป็นเศรษฐี บุคคลประเภทนี้มักจะอยากมีอายุยืนด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้มีความสุขสำราญต่อการที่จะได้เห็นลูก หลาน เหลน มีชีวิต

อยู่อย่างเป็นสุขและพร้อมหน้าพร้อมตากัน อีกประการหนึ่งก็เพื่อจะได้มีโอกาสเห็นความเจริญรุ่งเรืองอย่างแปลกประหลาดมากมายของโลกมนุษย์ และบางคนก็มีความนึกคิดที่จะได้มีโอกาสไปเที่ยวยังโลกพระจันทร์ ดาวอังคาร ดาวพระศุกร์ และดวงดาวอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นดินแดนสวรรค์ชั้นวิมานก็เป็นได้

เรื่องเคล็ดลับของการที่จะช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวนานนั้นก็มีอยู่มากมายหลายวิธีด้วยกัน บางคนก็ค้นพบยาอายุวัฒนะอย่างโน้นอย่างนี้ บางคนก็ว่าใช้กล้วยน้ำว้าแช่กับน้ำผึ้งแท้ ๆ ไว้นาน และรับประทานวันละผล บางคนก็ว่าให้ฝึกหัดรับประทานบอระเพ็ดสด ๆ เริ่มต้นครั้งละน้อย ๆ มากขึ้นไปจนกระทั่งถึงวันละหนึ่งศอก ข้าพเจ้าได้ทราบว่ามีผู้ได้ทดลองปฏิบัติมาแล้วก็ปรากฏว่าได้ผลดี มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย และมีอายุยืนยาวเป็นส่วนมาก แต่สำหรับความคิดเห็นของข้าพเจ้านั้นเข้าใจว่าถ้าได้ปฏิบัติรวม ๆ กันหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อจะได้เป็นทางช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันก็ย่อมจะได้ผลดีเลิศและเป็นที่แน่นอนยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นก็ย่อมต้องอาศัยหรือสุดแล้วแต่เวรกรรมและบุญบาปที่ได้กระทำไว้ในชาติก่อน ที่จะช่วยประกอบในการทำให้คนนั้นหรือคนนี้มีอายุสั้น

หรือมีอายุยืนยาวนานด้วย เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจให้ถูกต้องถ่องแท้ว่า ทำไมบางท่านปฏิบัติตัวดี รักษาตัวดี ยกตัวอย่างท่านสมเด็จพระสังฆราชเจ้าของเราเป็นต้น ท่านควรจะมีอายุยืนยาวนานมากกว่านี้ นี่ก็เป็นเพราะมนุษย์ทุกคนในโลกนี้มีดวงชะตาแห่งชีวิตประจำตัวอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน

ข้าพเจ้าขอให้ความคิดเห็นหรือข้อแนะนำบางประการแก่บรรดาผู้ที่ปราถนาจะมีอายุยืนยาวนานไว้เป็นทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของท่าน สุดแล้วแต่ท่านจะมีบุญวาสนาหรือมีโอกาสทำได้มากน้อยเท่าใดก็ขอให้เป็นเรื่องในชีวิตของท่านเอง

ข้อ ๑. การถือศีล ๕ มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่มีอายุยืนยาว กล่าวกันว่าได้ใช้วิธีถือศีล ๕ เป็นประจำในชีวิต อันนี้ก็อธิบายได้ว่าการถือศีล ๕ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีความสุขกายสบายใจได้อย่างแน่นอน เช่น ศีลข้อ ๑. มีไว้ว่าจงเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองหรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ถ้าเราทำผิดศีลข้อนี้สมมุติว่าเราไปฆ่าเขาถึงตำรวจจับไม่ได้ แต่จิตใจของเราก็ต้องกระวนกระวาย เป็นทุกข์เป็นร้อน กินไม่ได้นอนไม่หลับมีความหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าตำรวจจับได้และเมื่อขึ้นศาลก็

อาจถูกพิพากษาให้ประหารชีวิตเป็นต้น เพราะฉะนั้นการรักษาศีลข้อนี้ไว้มิให้บกพร่องจึงทำให้เรามีความสงบสุขทั้งกายและใจ ดังพุทธภาษิตที่พระองค์ได้ทรงกล่าวไว้ว่า "ทุกขโต ทุกขฐานํ" แปลความว่า "ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว" เพราะฉะนั้นขอให้เราทุกคนพึงจดจำไว้ให้ดีว่า จงพยายามไม่เบียดเบียนกันหรือทำร้ายหมายชีวิตกัน ทั้งมนุษย์และสัตว์ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ เราจะมีความสุขกายสบายใจ ศีลข้อ ๒. จงเว้นจากการลักฉ้อข้าวของเขาด้วยตนเองหรือใช้ให้ผู้อื่นลักฉ้อ การประพฤติผิดในศีลข้อนี้ย่อมเป็นการผิดต่อกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าตำรวจเขาจับได้ก็จะต้องได้รับโทษและรับความทุกข์ทรมาน อันจะมากหรือน้อยสุดแล้วแต่กรณีที่บังเกิดขึ้น ถ้าตำรวจเขาจับไม่ได้ตัวเองก็ไม่สบายใจเพราะมีใจไม่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ชีวิตของผู้นั้นจะไม่เจริญรุ่งเรือง เวรกรรมอาจจะตามสนองไม่ในชาตินี้ก็ชาติหน้า ดังมีตัวอย่างมากมายแล้ว เช่น เกิดเป็นโรคที่ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจนกว่าจะจบชีวิตลง หรือไม่ก็ได้รับอุบัติเหตุแบบต่าง ๆ หรือไม่ก็บ้านถูกไฟไหม้ ทรัพย์สมบัติที่ฉ้อโกงเขาได้มาก็ถูกไฟเผาผลาญพินาศลงจนหมดสิ้น ทำให้จิตใจเศร้าสลดสุขภาพก็เสื่อมโทรมลง นี่คือการทำให้อายุสั้น ศีลข้อ ๓. จง

เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ถ้าบุคคลใดประพฤติผิดในศีลข้อนี้ก็ถือว่าเป็นการกระทำผิดทั้งในทางศีลธรรมและผิดในทางกฎหมายบ้านเมือง นับว่าเป็นการกระทำผิดถึงสองต่อ ย่อมจะได้รับโทษในทางจิตใจและได้รับโทษทางกฎหมายบ้านเมืองอีกด้วย บางรายก็ได้รับบาปกรรมติดตามมาสนองในชาตินี้ หรือลูกหลานอาจจะได้รับบาปแทนก็มี เพราะฉะนั้นถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ไว้ได้ตลอด เราก็จะมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีใครคิดอาฆาตมาดร้ายหรือผูกพยาบาทคอยคิดแก้แค้นอยู่เรื่อยไป ศีลข้อ ๔. จงเว้นจากการพูดปดหรือพูดหลอกลวง ผู้รักษาศีลข้อนี้ไว้ดีแล้ว ย่อมจะมีความสุขทั้งกายและใจเพราะมีจิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่อง กินก็ได้ นอนก็หลับ เพราะไม่ต้องมีความวิตกเกรงกลัวว่าจะมีคนหนึ่งคนใดจับความผิดของตนได้ อันเป็นทางให้เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง ขาดความเชื่อถือและไว้วางใจ ผู้นั้นจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ชีวิตก็จะมีแต่ความผาสุกตลอดไป ศีลข้อ ๕. จงเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นทางก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ศีลข้อนี้สำคัญมากเพราะเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์หรือความเป็นความตายของผู้นั้น ผู้ที่ดื่มสุราเป็นอาจินต์หรือติดเป็นนิสัยประจำวัน

แล้วย่อมก่อให้เกิดโรคได้ต่าง ๆ เช่น โรคไต โรคประสาท โรคหัวใจ โรคตับ และโรคความดันโลหิตสูงเป็นต้น นี่เองที่เป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ผู้ดื่มสุราทุกชนิดทุกประเภทมีอายุสั้นลงหรือตายก่อนถึงวัยอันควร ส่วนข้อที่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทนั้นก็คือผู้ที่ดื่มสุราจนเมามายหรือไม่ค่อยจะได้สติแล้วไปขับรถยนต์ก็ย่อมจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุจนกระทั่งเสียชีวิต แล้วยังพลอยทำให้ผู้อื่นต้องเสียชีวิตและทรัพย์สินไปด้วย เรื่องการดื่มสุราเมาแล้วขับรถนี้ทำให้คนดี ๆ และมีคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติต้องเสียชีวิตไปแล้วมากต่อมาก สังเกตได้ว่าตำรวจของเราสนใจในเรื่องนี้น้อยเกินไป และปล่อยให้ขายเหล้ากันได้อย่างเต็มที่ ควรที่จะเก็บภาษีเหล้าให้มากกว่าเดี๋ยวนี้สักสิบเท่าคนจะได้กินน้อยลง และไม่ต้องฆ่าฟันกัน ยิงกัน หรือถูกรถทับตายมากรายเหมือนทุกวันนี้

ข้อ ๒. การกินอาหาร บรรดาท่านที่มีอายุยืนทั้งหลายมักจะให้ความเห็นหรือแนะนำว่าควรงดเว้นอาหารเนื้อสัตว์ เรียกกันว่า "มังสะวิรัติ" หรือที่คนจีนเขาเรียกกันว่ากินเจคือกินแต่อาหารผัก ผลไม้ ถั่ว นม เนย ขนมปัง ข้าวชนิดต่าง ๆ และอาหารแป้งอื่น ๆ ในบางคนหรือในบางครอบครัว

การกินอาหารแบบ "มังสะวิรัติ" อาจเป็นการยุ่งยากลำบาก เพราะไม่มีคนทำให้ หรือตนเองไม่มีเวลาทำกินเองได้ จะไปเที่ยวหาซื้อนอกบ้านก็เป็นการไม่สะดวกง่าย ในกรณีย์เช่นนี้ ข้าพเจ้าขอแนะนำว่าควรพยายามกินเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุดที่จะน้อยได้ และเลือกกินผักผลไม้ให้มากกว่า

การกินอาหารเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เป็นส่วนมาก มักเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ง่ายขึ้นเนื่องจากว่าในอาหารเนื้อสัตว์นั้นมีธาตุกรดและมีธาตุไนโทรเย็น ซึ่งนับเป็นธาตุสำคัญอันหนึ่งที่มีเจือปนอยู่ในโปรตีอีนทุกชนิด โรคที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กินเนื้อสัตว์และเครื่องในของสัตว์มากเกินไปจะทำให้เกิดเป็นโรคไต, โรคเก๊าท์, โรคลูคีเมียหรือลูเคเมีย คือโรคเมล็ดโลหิตขาวมากเป็นโรคถึงตาย เพราะมีเมล็ดโลหิตขาวเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ไม่มีทางรักษา โรคปวดตามข้อกระดูกอย่างรุนแรง คนที่มีกรดยูริคมากในร่างกายก็มักจะก่อให้เกิดโรคนิ่วในไต ถ้าเรากินอาหารผักมาก ๆ ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังอำนาจในทางช่วยละลายกรดยูริคให้มีน้อยลงได้

ในเรื่องการกินอาหารประจำวันตามปรกตินั้นขอแนะนำว่า ไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด

หวานจัด และเปรี้ยวจัด ขอให้จำไว้ว่าคนที่ชอบกินอาหารรสจัด ๆ นั้นเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง, โรคกระเพาะอาหารอักเสบ, โรคธาตุพิการ และโรคแผลเปื่อยในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เป็นต้น อาหารที่เผ็ดร้อนมากและอาหารที่เค็มมาก ๆ นั้นเป็นอาหารที่แสลงสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ขอให้พึงเข้าใจไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่ชอบกินอาหารชนิดที่มีคุณค่าดีเลิศ (หมายความว่าอาหารที่มีไขมันสัตว์มาก มีโคเลสเตอรอลมาก และมีธาตุโปรตีนอย่างอุดมสมบูรณ์) เป็นประจำ หรือบ่อยเกินไป เช่นผู้ที่ถูกเชิญไปกินเลี้ยงตามโรงแรมหรือตามภัตตาคารหรู ๆ แทบไม่เว้นแต่ละวันนั้นแหละ จงระวังตัวให้ดีเถิด เพราะว่ามักจะหนีไม่พ้นโรคไต โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดโลหิตที่เลี้ยงหัวใจตีบตัน คนที่กินอาหารมากเกินไปหรือจุมากเกินไปอย่างที่เราเรียกกันเล่น ๆ ว่า "คนจะกละจะกลาม" คือคนที่กินไม่เลือกหรือคนที่เห็นแก่กินเป็นใหญ่ อันนี้ก็ไม่ดีเหมือนกัน เพราะทำให้อ้วนลงพุงมีไขมันไปพอกพูนที่หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นไม่สะดวก ทำให้เหน็ดเหนื่อยง่าย เป็นลมง่ายและมีอายุสั้น ไม่เหมือนคนผอมที่แข็ง-

แกร่ง คนแบบนี้มักมีอายุยืนกว่าคนอ้วน และไม่ค่อยเจ็บป่วย ขอให้เราถือสุภาษิตที่ว่า "กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน และกินมากเกินความต้องการของร่างกาย" ถ้าเรากินมากเกินไป อวัยวะภายในที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร มีกระเพาะอาหารลำไส้ มีไตและหัวใจเหล่านี้จะต้องทำงานหนัก หรือทำงานมากกว่าคนที่กินอาหารพอสมควร จึงมักทำให้อวัยวะเหล่านี้ต้องพลอยทรุดโทรมและตกเป็นเหยื่อของโรคได้โดยง่าย ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า เราควรถือสายกลาง คือแปลว่าเราไม่กินอดออมเกินไป หรือตระหนี่เหนียวแน่นจนเกินไป และก็ไม่กินอย่างดีเลิศ และพุ่มเพือยจนเกินไป ทางที่ดีนั้นก็คือ เขาแนะนำว่าพอรู้สึกว่าจวนจะอิ่มก็ให้หยุดรับประทานเสีย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะอร่อยมากก็ต้องใจแข็งไว้ ตามคำโบราณเขาว่าไว้ว่า "อย่าตามใจปากจะลำบากแก่ตัว"

อีกประการหนึ่ง การที่จะรักษาสุขภาพและอนามัยให้ดีอยู่นั้น เราควรจะต้องฝึกหัดนิสัยให้มีระเบียบมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ในที่นี้หมายความว่าต้องพยายามกินอาหารให้ตรงตามเวลา แต่มิได้หมายความไปถึงว่าต้องตรงตามเวลารถไฟออกจากสถานีอย่างนั้น เพียงแต่ว่าให้ใกล้เคียงที่สุด หากจะ

เร็วไปกว่ากำหนดสัก ๑๕ นาทีเป็นเพราะว่าหิวเร็วหรือมีกิจธุระจำเป็นที่จะต้องรีบไปตามที่นัดหมายก็ไม่เป็นไร ไม่ถึงกับเสียหายอะไร ในด้านตรงกันข้ามถ้าหากเราจะกินอาหารช้ากว่ากำหนดไปสัก ๑๕ หรือ ๓๐ นาที เพราะเหตุว่ายังไม่หิว หรือเนื่องจากว่ามีแขกมาหาและพูดกันยังไม่เสร็จเรื่องเสร็จราว อย่างนี้ก็อนุโลมให้ได้ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ แต่ถ้าเราชอบปล่อยให้ผิดเวลาตั้งหนึ่งหรือสองชั่วโมงเช่นนี้เป็นไม่ดีแน่ เพราะเหตุว่าเมื่อถึงเวลาที่ท้องเราว่างร่างกายต้องการอาหารสำหรับบำรุงเลี้ยงให้คงมีกำลังสดชื่นอยู่ เราจะรู้สึกหิว แล้วก็มีน้ำย่อยอาหารขับออกมาในกระเพาะอาหารเตรียมพร้อมสำหรับที่จะทำการย่อยอาหารตามหน้าที่ธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเรายังไม่กินอาหารเข้าไป น้ำย่อยอาหารซึ่งมีลักษณะเป็นกรด ด่าง และเป็นกลางที่ขับออกมาสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ก็จะต้องกลับไปรบกวนหรือกัดเยื่ออ่อนภายในกระเพาะและลำไส้ทีละเล็กละน้อย ครั้งแรก ๆ ก็อาจจะเป็นเพียงอักเสบไปก่อน แล้วต่อ ๆ ไปเมื่อนานเข้านานเข้าก็จะกลายเป็นแผลเปื่อย มีอาการอาเจียนเป็นโลหิตหรือถ่ายอุจจาระเป็นสีโลหิตดำ และในบางรายถึงกับทะลุ ก็นับว่าเป็นอันตรายมากอยู่

บางคนมีนิสัยชอบกินจุบกินจิบ คือกินกันพร่ำเพรื่อไปทั้งวัน อันนี้ก็เป็นนิสัยที่ไม่ดี ไม่ควรจะฝึกหัดให้มีขึ้น บิดาและมารดาหรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญลำดับแรก ต่อไปก็ถึงครูและอาจารย์ในโรงเรียนที่จะต้องคอยเฝ้าฝึกสอนและห้ามปรามมิให้เด็ก ๆ ติดนิสัยกินจุบกินจิบ เพราะเหตุว่าการกินอาหารพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวล่ำเวลานั้นย่อมจะก่อให้เกิดโรค ธาตุพิการ และอาหารไม่ย่อย แล้วโรคกระเพาะอาหารและลำไส้พิการก็ตามมา

ข้อ ๓. **ยาเสพย์ติดให้โทษ** การสูบบุหรี่จัดจนติดเป็นนิสัยประจำวันนั้น ก็เพราะเหตุว่าบุหรี่เป็นยาเสพย์ติดอย่างอ่อน ซึ่งถือกันว่าเป็นลูกน้องฮีโรอีน และลูกน้องรองจากฝิ่นและกัญชาผู้ที่สูบบุหรี่จัดจนติดเป็นนิสัยนั้นมักจะเลิกได้ยากเพราะถ้าไม่สูบแล้วทำให้ไม่สบายใจ ใจคอหงุดหงิดมีสติอารมณ์ไม่ดี จะคิดจะอ่านหรือจะเขียนหรือประพันธ์เรื่องราวอะไรก็ไม่ได้ผลดีงามเหมือนคนที่ไม่ติดบุหรี่ แต่สิ่งที่ร้ายแรงและน่ากลัวมากยิ่งกว่านั้นก็คือการสูบบุหรี่จัด คือหมายความว่าในวันหนึ่งตั้งแต่ ๒๐ มวนขึ้นไปก็มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งที่ปอดได้ง่ายมากหรืออย่างน้อยก็ทำให้มีอายุสั้น หมายความว่าทำให้ผู้นั้นมักจะเป็นโรคต่าง ๆ ที่ทำให้ถึงแก่ความตายก่อนถึงวัยอันสมควร

ผู้ที่ดื่มกาแฟจัดจนติดเป็นนิสัยประจำวัน ก็คล้ายกับคนที่ติดบุหรี่เหมือนกัน ถ้าดื่มกาแฟแก่ ๆ วันละ ๓–๔ ถ้วยแก้วขึ้นไปก็มักทำให้เกิดเป็นโรคประสาท มือไม้สั่น และเป็นโรคแผลเปื่อยในกระเพาะอาหารลำไส้ ถ้าคนที่เป็นโรคหัวใจพิการหรือหัวใจอ่อน ก็จะทำให้โรคนั้นกำเริบมากขึ้น ในรายเช่นนี้ควรเปลี่ยนเป็นเครื่องดื่มอย่างอื่น ๆ เช่น โปสตั้ม หรือโอวัลตินหรือกาแฟแซงก้า ซึ่งเขาสกัดเอาตัวยาพิษคาฟีอีนออกเสียเกือบหมดแล้ว

ผู้ที่ดื่มสุราและของมึนเมาอื่น ๆ นั้น ข้าพเจ้าก็ได้กล่าวโทษของมันไว้แล้วในเรื่องศีลข้อ ๕. ควรจะพยายามงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงให้มากๆ เพราะเป็นของไม่ดีแน่ แต่ถ้ารู้จักกินเป็นขนาดยาก็มีคุณประโยชน์แก่ร่างกาย แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จักกินให้เป็นขนาดยา ส่วนมากของคนเราในโลกนี้ก็มักจะหลงใหลเข้าใจผิดคิดเห็นว่าเหล้าเป็นของดี ทำให้ครึกครื้นและสนุกสนานร่าเริงแต่มิได้มีสติปัญญาคิดได้ว่าเมื่อกินเข้าไปมาก ๆ แล้วก็หมดยางอาย มีแต่ความคึกคะนองและความประมาท สำหรับคนที่ไม่เกรงกลัวต่อความตาย เห็นเรื่องกินเหล้าเป็นของดีกว่า สำคัญกว่าในชีวิตของตนแล้วก็ไม่จำเป็นต้องพูดกันอีก ถือเสียว่าเป็นเวรกรรมของตัวเอง

การใช้ยาเสพย์ติดอื่น ๆ เช่น ฮีโรอีน ฝิ่น และกัญชาเหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งทำลายสุขภาพและจิตใจของผู้สูบอย่างร้ายแรง นอกจากจะทำให้มีอายุสั้นลงแล้ว ยังเป็นการผิดกฎหมายที่จะต้องถูกจับเข้าสู่ในเรือนจำอีกด้วย

ข้อ ๔. การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิตเช่นเดียวกับเครื่องยนต์กลไกทุกชนิดจำเป็นต้องมีช่างเครื่องยนต์คอยตรวจตราปรับปรุงแก้ไขให้เครื่องยนต์นั้น ๆ ดำเนินงานไปโดยสะดวกและคล่องแคล่วเป็นผลดี การออกกำลังกายเป็นการช่วยทำให้อวัยวะภายในของร่างกายทำงานไปตามหน้าที่ของมันอย่างปรกติ ช่วยให้การไหลแล่นวนเวียนของโลหิตไม่ขลุกขลักขัดข้อง ช่วยให้การระบายถ่ายเทของเสียของที่เป็นพิษออกจากร่างกายทางลมหายใจ ทางเหงื่อทางน้ำปัสสาวะ และทางอุจจาระ เป็นไปตามปรกติ นอกจากนั้นยังช่วยทำให้ร่างกายของเรามีอำนาจต้านทานโรคสูงขึ้น อันเป็นทางช่วยป้องกันโรคให้เราเกิดเจ็บป่วยน้อยที่สุด หรือห่างที่สุด แต่ขอให้พึงเข้าใจไว้ให้ดีว่า การออกกำลังกายนั้นต้องให้พอเหมาะพอควรกับร่างกายของท่าน คนที่ออกกำลังกายมากเกินไปหรือหนักมากเกินไปก็กลับกลายเป็นให้โทษ เหมือนอย่างคนที่

ไม่ออกกำลังกายเลย หรือออกกำลังกายน้อยเกินไป เอาแต่กินเข้าไปมาก ๆ ในที่สุดก็เกิดโทษ หรือทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราจำเป็นต้องเดินสายกลาง คือออกกำลังกายแต่พอดี หรือให้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์เป็นดีที่สุด สำหรับคนที่มั่งมีเงินทองก็อาจจะออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาชนิดที่ต้องเสียเงินเสียทองมาก เช่น ก๊อล์ฟ และเท็นนิส เป็นต้น ส่วนคนจนหรือที่พอมีพอกิน ไม่ร่ำรวยนักก็ควรจะออกกำลังกายด้วยการเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือดัดตนด้วยมือเปล่า การออกกำลังกายนั้นควรจะปฏิบัติกันอย่างจริงจังและเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ขี้เกียจ ไม่ผลัดผ่อนว่ายังร้อนนักยังหนาวนัก หรือว่าเรายังง่วงนอนอยู่ ถ้าใครปฏิบัติได้เป็นประจำเหมือนการกินอาหารและดื่มน้ำแล้ว ก็จะต้องเชื่อได้ว่าเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง

ข้อ ๕. **การหมั่นตรวจสุขภาพ** ร่างกายของมนุษย์ก็เหมือนกับเครื่องยนต์กลไกทั้งหลาย เมื่อถูกใช้งานไปทุกวันทุกคืนก็ย่อมจะต้องมีการสึกหรอและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เจ้าของเครื่องยนต์ผู้ฉลาดก็ต้องคอยให้ช่างเครื่องยนต์หมั่นตรวจตราดูบ่อย ๆ ว่า เครื่องยนต์เรียบร้อยดีอยู่หรือไม่ ? เพราะว่า

ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะยืนยงคงตัวอยู่อย่างเดิมได้เรื่อยไป จงจำไว้ให้ดีว่าการเกิด แก่ เจ็บตายเป็นของธรรมดา ไม่มีใครหนีไปได้พ้น และเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่มีใครกำหนดรู้วันตายของตนได้ นอกจากพระพุทธเจ้า หรือ พระอรหันต์ เพราะฉะนั้นขอท่านทั้งหลาย**จงอย่าได้ประมาท** ควรให้แพทย์ที่ไว้วางใจตรวจสุขภาพของท่านไว้ตามกำหนดเวลา คือทุกๆหกเดือน ทั้งนี้ก็เพื่อว่าถ้ามีอะไรผิดปรกติ หรือพิการเล็กๆน้อยๆ จะได้รีบบำรุงรักษาเสียแต่ต้นๆ มือ จะเป็นการง่ายสะดวกและรวดเร็วต่อการรักษาของแพทย์ ถ้าปรากฏว่าอวัยวะทุกส่วนเป็นปรกติดีก็เท่ากับเป็นการป้องกันไว้เพื่อความปลอดภัย หรือพูดได้ง่าย ๆ ว่า *"ป้องกันดีกว่าแก้"* ถ้าท่านพยายามปฏิบัติได้ตามข้อนี้ก็จะทำให้อายุของท่านยืนยาวนานกว่าคนที่ทอดทิ้ง ไม่สนใจกับสุขภาพของตนเอง

ข้อ ๖. อากาศที่สอาดและบริสุทธิ์ อากาศที่บริสุทธิ์หมายถึงว่า มีธาตุอ๊อกซิเย็นเป็นส่วนมากที่สุด และมีธาตุคาบอนไดอ๊อกไซ๊ด์น้อยที่สุด หรือไม่มีเลย ส่วนอากาศที่สอาดหมายความว่าไม่เจือปนด้วยขี้ฝุ่นละออง แกซคาบอน โมน๊อกไซ๊ด์ (ควันพิษหรือควันดำจากท่อไอเสียของเครื่องยนต์หรือ

ปล่องโรงงานอุตสาหกรรม กลิ่นเหม็นเน่าสกปรกจากคู คลอง และแม่น้ำ หรือกองขยะมูลฝอย กลิ่นเหม็นจากสารเคมีที่เกิดจากโรงงาน จากควันไฟ จากยากันยุง หรือยา ดี.ดี.ที. เป็นต้น) ประชาชนพลเมืองที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ตามชานเมือง ตามบ้านนอกตามทุ่งนา ป่า สวน และตามชายทะเล หรืออยู่บนภูเขา จะได้รับอากาศที่สอาดและบริสุทธิ์มากกว่าคนที่อยู่ในเมือง ในตลาดในสามเพ็งที่มีบ้านช่องตึกรามและผู้คนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ขอยกตัวอย่างชาวรัสเซียที่อาศัยอยู่ในแถบไซบีเรียและใกล้ดินแดนธิเบต พวกนี้ชอบใช้ชีวิตอยู่ในที่โล่งแจ้ง ตามเชิงภูเขาได้รับอากาศบริสุทธิ์และสอาดอยู่ตลอดเวลา ปรากฏว่าคนจำพวกนี้มีอายุยืนยาวนานมากกว่าหนึ่งร้อยปีขึ้นไป ส่วนในนครหลวงของเรานั้น ปรากฏว่าอากาศเต็มไปด้วยขี้ฝุ่นละอองและเชื้อโรคซึ่งพุ้งปลิวมาจากคนที่บ้วนเสมหะ น้ำลาย น้ำมูก ลงตามถนนหนทางอยู่ทั่วไป ท่อระบายน้ำกลายเป็นที่ขังน้ำเน่า เพราะประชาชนใช้เป็นที่เทขยะมูลฝอย และเป็นส้วมสำหรับถ่ายเททิ้งอุจจาระและปัสสาวะ น้ำคลองกลายเป็นน้ำครำ ดำและเน่าเหม็นสกปรกอย่างที่สุด เพราะประชาชนที่อาศัยอยู่สองข้างแม่น้ำลำคลองใช้มันเป็นถังขยะที่ใหญ่ที่สุดในโลก อะไรๆ ต่างๆ

แม้แต่ที่เป็นสัตว์ตายเน่าก็โยนทิ้งลงในแม่น้ำและลำคลองมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์แล้ว แม้จะมีกฎหมายห้ามอยู่ก็เป็นกฎหมายกระดาษ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย บัดนี้เป็นการสายเกินไปเสียแล้วที่จะแก้ให้น้ำในท่อระบายน้ำและแม่น้ำลำคลองกลับสอาดขึ้นมาได้ เพราะประชาชนของเราโดยมากซึ่งเป็นคนชั้นต่ำ ๆ และยากจน ยังขาดการศึกษา ขาดการอบรมแนะนำสั่งสอน และขาดวัฒนธรรม

ในเรื่องแกซพิษคาบอนโมน๊อกไซ๊ด์จากควันดำของท่อไอเสียยานยนต์ชนิดต่าง ๆ และโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่ทำให้อากาศในนครหลวงสกปรกและเป็นพิษแก่ประชาชนพลเมืองอย่างน่าสงสาร เพราะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งของปอดอย่างร้ายแรงยิ่งกว่าควันบุหรี่หลายเท่า นอกจากนั้นยังทำให้มนุษย์ต้องเจ็บป่วยเป็นโรคปอดอีกหลายอย่าง และต้องถึงแก่ความตายในเวลาก่อนถึงวัยอันสมควร กล่าวง่าย ๆ ก็คือทำให้อายุของประชาชนสั้นเข้า เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ทางตำรวจจะต้องทำการป้องกันและปราบปรามกันอย่างจริงจัง เพราะว่าได้ปล่อยปละละเลยมานมนานมากแล้ว แล้วก็ทำ ๆ

หยุด ๆ เอาจริงบ้าง ไม่เอาจริงบ้าง แล้วแต่อารมณ์ของผู้ใหญ่บางครั้งก็นาน ๆ เล่นที่เหมือนเด็ก ๆ เล่นตุ๊กตา พอถูกหนังสือพิมพ์โจมตีหนักเข้าก็เล่นงานกันเสียพักหนึ่ง ไม่ทำงานให้เสมอต้นเสมอปลาย ประชาชนคนไทยจึงเป็นผู้รับเคราะห์และมีชีวิตที่ไร้ค่า เป็นที่น่าวิตกถึงอนาคตของบ้านเมือง

ข้อ ๗. **ไม่อดหลับอดนอน** การหลับนอนเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกผู้ทุกคน เพื่อต้องการให้มีการพักผ่อนหย่อนกายและอารมณ์ เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนสัดได้มีเวลาซ่อมแซมและปรับปรุงแก่ใยเนื้อหนังทั้งหลายที่ได้ใช้งานและชำรุดทรุดโทรมไป การพักผ่อนและหลับนอนของคนเรานั้นก็เหมือนกับหม้อไฟฟ้าแบ็ตเตอรี่ที่ถูกนำไปเข้าเครื่องอัดไฟเพื่อให้มีกำลังไฟฟ้าแรงยิ่งขึ้น และสามาถทำให้เครื่องยนต์ได้เดินและทำงานไปโดยสะดวกคล่องแคล่ว คนเราก็เหมือนกัน ถ้าได้พักผ่อนหลับนอนอย่างเพียงพอแล้ว อวัยวะภายในต่าง ๆ ของร่างกายก็จะดำเนินงานของมันไปตามหน้าที่อย่างปรกติและเรียบร้อยดีสมองและประสาทก็สามาถสั่งงานสั่งการและรับรู้ความสัมผัสต่างๆได้อย่างเฉียบแหลมและว่องไว คนที่อดหลับอดนอนหรือนอนไม่หลับหลาย ๆ คืน ร่างกายของผู้นั้นก็จะปั่นป่วนและวุ่นวาย

ไปหมด ยกตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือว่า ทำให้เบื่ออาหาร มีอาการมึนซึมและวิงเวียน อ่อนเพลีย และอุจจาระผูกเป็นต้น เพราะฉะนั้นคนที่อดหลับอดนอนบ่อยๆ จึงทำให้ผู้นั้นมีสุขภาพเสื่อมโทรมลงทั้งในทางร่างกาย สมอง และจิตใจ คนที่ชอบเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่นตามบาร์หรือร้านขายเหล้า สโมสรราตรี โรงโบลิ่ง และร้านอาบ อบ นวด พวกเหล่านี้ต้องถือว่ามีความหลงใหลไปในทางอบายมุข มีความมัวเมาและงมงายไปในทางหาความสุขสำราญ หาโรคภัยไข้เจ็บสู่ตัว หาความสิ้นเปลืองในการใช้จ่ายเงินทองของครอบครัวด้วยความฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย ที่เลวร้ายน่ากลัวที่สุดนั้นก็คือก่อให้เกิดเรื่องเกิดคดีชกต่อยและฆ่าฟันกันอยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้น ถ้ามนุษย์เราหลีกเลี่ยงและละเว้นการอดหลับอดนอนเสียได้ ผู้นั้นก็จะมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว ข้าพเจ้าได้เคยแปลสุภาษิตฝรั่งไว้บทหนึ่ง ดังมีข้อความต่อไปนี้ "นอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้า เฝ้ากระทำ จะหนุนนำให้มั่งมี ปรีชาผาสุกเอย" ขอให้ทุก ๆ คนพยายามปฏิบัติตามนี้ ขอรับรองว่าเป็นผลดีแน่

ข้อ ๘. ไม่ตรากตรำการงานจนเหน็ดเหนื่อยเกินไปหรือเกินกว่ากำลังของตน คนที่จะทำงานหนัก

ตรากตรำ เช่น ทำงานทั้งกลางวันและกลางคืนนั้น จะต้องเป็นผู้มีกำลังกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี อีกประการหนึ่ง เกี่ยวกับอายุของผู้นั้นด้วย คือถ้ายังหนุ่มยังแน่น อายุยังไม่เกิน ๔๐–๕๐ ปี จะวิ่งเต้นหาเงินหาทองอย่างอาบเหงื่อต่างน้ำ เพื่อจะได้มีรายได้เพียงพอสำหรับมาเลี้ยงดูครอบครัวที่มีลูกหลาย ๆ คนนั้นก็ยังพอทำได้ แต่ถ้าสุขภาพไม่ดี ไม่แข็งแรง และมีอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว ก็จะต้องพึงระมัดระวังตัว ไม่โหมกายโหมใจทำงานหนักตรากตรำจนเกินไป เพราะจะทำให้เจ็บป่วยบ่อยๆ แล้วก็พลอยทำให้มีอายุสั้นเข้า

บางคนมีความโลภอยากร่ำรวยให้มาก ๆ เมื่อมีโรงสีข้าวโรงเดียวแล้วก็ยังไม่พอเกรงว่าถ้ามีลูกเมียหลายๆ คนแล้วจะไม่พอกิน ก็อุตส่าห์พยายามขยายกิจการงานให้เพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งมีโรงสีข้าว ๒ โรง เท่านั้นแล้วก็ยังไม่พอ อยากจะรวยให้มากขึ้นไปอีก จึงได้พยายามเปิดโรงสีข้าวขึ้นอีกแห่งหนึ่งเป็น ๓ โรงด้วยกัน ความโลภยังไม่มีที่สิ้นสุด เห็นว่ายังรวยไม่พอต้องการที่จะให้มันรวยยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก เขาจึงได้พยายามดิ้นรนขวนขวายต่อไปและต่อไป จนกระทั่งในที่สุดเขามีโรงสีข้าวรวมหมดด้วยกันถึง ๕ โรง เมื่อมีภาระผูกมัดตัวอยู่รอบ ๆ

เช่นนี้ เขาก็จำเป็นที่จะต้องตื่นนอนแต่เช้ามืด และออกตรวจควบคุม และสั่งงานตามโรงสีข้าวของเขาตั้งแต่โรงที่ ๑ ไปจนกระทั่งถึงโรงสีข้าวที่ ๕ กว่าจะเสร็จธุระการงานอันยุ่งเหยิงและหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้บังเกิดผลงานอันดีงาม และกลับถึงบ้านก็เป็นเวลาค่ำมืดทุกวัน เมื่อนานวัน นานเดือน และนานปีเข้าสุขภาพของเขาก็ตกต่ำและทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด และต่อจากนั้นไปอีกไม่นานเขาก็ล้มป่วยลงและถึงแก่สูญเสียชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย เงินทองที่ตนทำไว้ สะสมไว้อย่างมากมายนั้นเมื่อตายแล้วก็นำเอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่สตางค์แดงเดียว เรื่องนี้เป็นตัวอย่างอันดีที่สอนให้รู้ไว้ว่าคนที่โลภมากจนเกินไปนั้นกลับให้ผลร้ายแก่ตัวเอง ไม่มีใครเขานิยมชมชื่น หรือชมเชยว่าเป็นคนฉลาด

ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างเพิ่มเติมให้ท่านได้พิจารณาอีกเรื่องหนึ่ง คือ ข้าพเจ้ามีเพื่อนแพทย์อยู่คนหนึ่ง แพทย์ผู้นี้มีความรอบรู้และชำนาญในทางรักษาโรคเด็ก มีนิสัยดี มีความเมตตาและกรุณาต่อบุคคลทั่ว ๆ ไปจนเป็นที่นิยมชมชอบและเลื่อมใสในความดีความสามาถของแพทย์ผู้นี้ มีผู้ปกครองของเด็กเป็นจำนวนมากที่ชอบเรียกหาแพทย์ผู้มีน้ำใจดี ไม่ว่าจะ

เป็นเวลากลางวันหรือค่ำคืนดึกดื่น เขาไม่เคยทำให้ใครผิดหวัง ยินดีรับใช้และช่วยเหลือรักษาให้แก่เด็กป่วยไข้ทั้งหลายโดยไม่เลือกชั้น วรรณะ และเชื้อชาติ ดังนั้นจึงไม่มีการปฏิเสธต่อการเรียกร้องและเชื้อเชิญของเจ้าไข้ทุกคราวไป มิช้านานเพื่อนแพทย์ของข้าพเจ้าผู้นี้ก็มีสุขภาพเสื่อมโทรมลงไปทุกที ทุนเดิมของเขาก็เป็นคนร่างผอมสูงอยู่แล้ว ในที่สุดเขาก็เจ็บป่วยลงด้วยวัณโรคแห่งปอด และได้จบชีวิตของเขาลงเมื่ออายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ปล่อยให้ชีวิตของลูกเมียต้องพึ่งตนเองต่อไป นี่เป็นตัวอย่างของแพทย์ที่ดีที่ยอมเสียสละแม้กระทั่งชีวิตของตนเองเพื่อความสุขสบายของผู้ป่วยทั้งหลาย ตัวอย่างเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าการทำงานหนักตรากตรำอยู่ตลอดเวลานั้นไม่อาจทำให้ผู้นั้นมีชีวิตยืนอยู่ยาวนานได้

ข้อ ๙. ยาอายุวัฒนะ ข้าพเจ้าได้กล่าวมาบ้างเล็กน้อยในเบื้องต้นแล้วว่า ยาอายุวัฒนะนั้นมีอยู่หลายสิ่งหลายอย่าง เป็นต้นว่า น้ำผึ้งกับกล้วยน้ำว้า, น้ำผึ้งกับมะนาว, และน้ำผึ้งกับน้ำส้ม สกัดจากผลแอ๊ปเปิ้ลและไซ๊เด้อร์ บางคนก็ว่าถ้ารับประทานบอระเพ็ดได้สด ๆ เป็นประจำก็ทำให้ร่างกาย

แข็งแรง ไม่ค่อยจะเจ็บป่วยและมีสุขภาพดี ก็เป็นทางที่จะทำให้มีอายุยืนยาวได้

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ปรากฏว่ายังมีน้ำหอมชนิดต่างๆ ที่ทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกชุ่มชื่นใจเหมือนหนึ่งเป็นยาบำรุงหัวใจ ทำให้ผู้ใช้รู้สึกมีชีวิตชีวา ทำให้มีความรู้สึกร่าเริงแจ่มใส มีความกระปรี้กระเปร่า และมีจิตใจชื่นบานผ่องใส ทำให้รู้สึกสบายกายและสบายใจ ช่วยคลี่คลายความเบื่อหน่ายต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ น้ำหอมอย่างดีๆ ที่พาให้ผู้ใช้มีความรู้สึกชื่นอกชื่นใจจึงถือกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนเรามีอายุยืน

สิ่งต่อไปก็คือดอกไม้หอมชนิดต่างๆ ก็นับเข้าอยู่ในจำพวกยาอายุวัฒนะด้วยเหมือนกัน มีคุณประโยชน์เช่นเดียวกันกับน้ำหอมชนิดต่างๆ ดอกไม้หอมๆ ที่มีผู้คนนิยมชมชอบกันมากกว่าเพื่อนก็คือ ดอกกุหลาบ ดอกมะลิ และดอกจำปา สำหรับดอกกุหลาบและดอกมะลินั้น นอกจากจะใช้ดมให้ชื่นอกชื่นใจเหมือนน้ำหอมชนิดต่างๆ แล้วเรายังนำมาใช้ลอยน้ำสำหรับเป็นน้ำดื่มให้มีกลิ่นและรสหอมหวลชวนให้ชื่นใจอีกด้วย ในจำพวกยาไทยหลายขนานมักใช้น้ำดอกไม้เป็นกระสายยาเพื่อทำให้

หัวใจชุ่มชื่นเบิกบานและมีกำลังดีขึ้น น้ำดอกไม้ที่เห็นใช้กันอยู่โดยมากก็ได้แก่น้ำดอกไม้เทศ น้ำกุหลาบ และน้ำดอกมะลิ ในบรรดาพวกอาหารของหวานต่าง ๆ ผู้ประกอบอาหารก็ชอบใช้กลิ่นน้ำหอมต่างๆ เจือปนลงไปในอาหารที่เป็นของหวาน เช่น น้ำกุหลาบ น้ำมะลิ น้ำนมแมว น้ำดอกไม้เทศ น้ำใบเตย น้ำวานิลา น้ำสละ และน้ำสตรอเบอรี่ เป็นต้น เพื่อทำให้ของหวานเหล่านั้นมีรสชาติและกลิ่นหอมชวนให้รับประทานมากยิ่งขึ้น ของหอมต่าง ๆ เหล่านี้ถือกันว่าเป็นยาบำรุงหัวใจให้แช่มชื่นเบิกบานสำราญใจ จึงจัดเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยทำให้คนเรามีอายุยืนยาวนานอีกประการหนึ่งด้วย

ข้อ ๑๐. **การไหว้พระสวดมนต์** การไหว้พระสวดมนต์เป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นนิจสินทุกเช้าค่ำมีความสงบกายสบายใจ ทำแต่ความดีและละเว้นความชั่ว หรือพูดสั้นๆ ตามโอวาทของพระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ก็ว่า "ทำดีละชั่ว" "ทำจิตใจให้ผ่องใส" ในขณะที่เราไหว้พระสวดมนต์จะเป็นเวลานานสัก ๑๕ นาทีก็ดี หรือครึ่งชั่วโมงก็ดี หรือนานกว่านี้ ยิ่งนานเท่าใดจิตใจเราก็สงบเป็นสุขมากเท่านั้น และให้ใช้หูของเราตั้งใจฟังคำที่ท่องสวดมนต์อยู่ตลอดเวลา อย่าให้จิต

ใจฟุ้งซ่านนึกคิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ เมื่อทำได้อย่างนี้ก็เท่ากับเป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิเกิดขึ้น คราวใด โอกาสใดที่จิตใจของเรามีสมาธิเราก็เกิดมีความสงบทั้งกายและใจ และขอให้เราเข้าใจและจำไว้ให้ดีว่าความสงบทั้งกายและใจนั้นเป็นยอดของความสุข ไม่มีความสุขอย่างอื่นใดจะเสมอเหมือนได้ และเป็นการทำให้มีอายุยืนยาว

ในการไหว้พระสวดมนต์นั้น ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ปฏิบัติการไหว้ ๕ ครั้งของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดเทพศิรินทราวาส อย่างน้อยวันละครั้ง (หมายถึงวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง) แต่ถ้าทำได้ก็ควรจะไหว้พระสวดมนต์ทุกๆ ครั้งก่อนที่จะเข้านอนและเวลาตื่นนอนให้เป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอกันไปตลอดชั่วชีวิต ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จฯ รับรองว่าจะบังเกิดผลดีแก่ตนเอง ไม่มีวันจะตกต่ำลำบาก มีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

การแผ่เมตตา เป็นการแสดงให้เห็นถึงความกรุณาและปรานีในจิตใจของผู้นั้น และมีอยู่ในบทสวดมนต์ ไหว้ ๕ ครั้งของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ด้วยแล้ว พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต วัดเทพศิรินทราวาส ได้กรุณา

แนะนำแก่ข้าพเจ้าว่า เมื่อเวลาจะแผ่เมตตาทุก ๆ ครั้งให้ตั้งใจระลึกถึงพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้า พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วจึงแผ่เมตตาพร้อมกับลมหายใจที่ระบายออกมานั้นเจือระคนไปด้วยพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้าจนจบคำแผ่เมตตาพอดี ในบทเฉพาะแผ่เมตตานี้ในวันหนึ่ง ๆ ถ้ามีเวลาว่างและนึกขึ้นได้ ก็ควรพยายามตั้งจิตใจให้สงบแล้วแผ่เมตตาไป ยิ่งได้มากครั้งเท่าใดยิ่งดี ขอรับรองว่าในการเดินทางไปสู่ป่าเขาลำเนาไพร ณ แห่งหนตำบลใด จะแคล้วคลาดและปลอดภัยจากการทำร้ายหมายชีวิตของสัตว์ป่าทั้งหลาย ทั้งนี้ย่อมต้องอาศัยความเชื่อมั่นและความบริสุทธิ์ใจด้วย

ข้อ ๑๑. ความเป็นผู้มีใจเบิกบาน ข้อนี้เป็นการช่วยให้ชีวิตของผู้นั้นมีความสุข มีความร่าเริงแจ่มใส แม้จะมีความทุกข์เกิดขึ้นก็สามาถดับหรือระงับความทุกข์นั้นได้โดยรวดเร็ว โดยมีความเข้าใจหรือคิดได้ว่า เป็นเรื่องธรรมดา ๆ เมื่อมีสุขก็ต้องมีทุกข์เป็นของคู่กัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีเวลาดับ จะทุกข์อยู่เรื่อยไปไม่ได้ แม้การสูญเสียชีวิตของท่านบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ที่สนิท ก็ไม่ควรที่จะต้องร้องไห้ร้องห่มให้มากนักเพราะเป็นเรื่องธรรมดา ๆ เป็นธรรมชาติของมนุษย์

ทุกผู้ทุกนาม เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ และตายในที่สุด ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นความตายไปได้ เขาสอนให้เรายิ้มไว้เสมอ ถึงแม้ว่าจะมีทุกข์เกิดขึ้น หรือมีภัยร้ายแรงมา ตามบทประพันธ์ของ ฯพณฯ หลวงวิจิตวาทการในเพลงชื่อ "โชคมนุษย์" ซึ่งในตอนท้ายบทว่าไว้ดังนี้ "แต่คนที่ควรชมนิยมกัน ต้องใจมั่นยิ้มได้ เมื่อภัยมา"

อีกวิธีหนึ่ง เขาสอนให้เขียนหนังสือลงบนแผ่นกระดาษ โดยมีข้อความว่า "จงยิ้มไว้ให้ชื่นบาน เหมือนดอกไม้ในยามเช้า" แล้วติดไว้ที่ฝาห้องอาหาร หรือห้องแต่งตัว หรือห้องทำงาน และอีกแผ่นหนึ่งมีข้อความว่า "ไม่มีใครเขานิยมชมชื่น ถ้าขืนทำท่า หน้าบึ้งตึง"

ในชีวิตประจำวันนั้น หลังจากการทำงานทำการมาแล้วอย่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าสมควรที่จะได้มีการพักผ่อนหย่อนอารมณ์บ้าง จะเป็นในบ้านหรือนอกบ้านก็ได้ เช่น การดูภาพยนต์ ดูละคร และการฟังดนตรีตามสถานที่ต่าง ๆ ถ้าไม่อยากออกไปนอกบ้านก็ควรจะได้ฟังดนตรี การร้องเพลง และภาพยนต์จากโทรทัศน์ หรือจากเครื่องรับวิทยุ หรือเครื่องเล่นแผ่นเสียง แล้วแต่ความพอใจของท่านเอง

ถ้าคนใดมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายวิตกกังวล และความเสียอกเสียใจหรือเศร้าสลดย่อมจะทำให้จิตใจของผู้นั้นหดหู่หงุดหงิด และอ่อนแอหรืออ่อนอกอ่อนใจ ถ้าเป็นมาก ๆ ก็ถึงกับกินไม่ได้และนอนไม่หลับ แล้วอำนาจต้านทานโรคก็จะตกต่ำลงและพลอยให้เกิดเป็นโรคทั้งทางร่างกายและประสาท สุขภาพก็จะเสื่อมโทรมลงเรื่อย ๆ เป็นการบั่นทอนให้ชีวิตของผู้นั้นสั้นลง เพราะฉะนั้นจงพยายามทำตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขำขันอยู่เสมอหรือเรียกกันว่าเป็นคนขี้เล่นและมีชีวิตที่ร่าเริงสนุกสนานพยายามพูด หรือร้องเพลง หรือทำให้คนอื่นที่อยู่ร่วมสังคมกันได้หัวร่อเฮฮาน่าสนุกเสมอ ๆ แล้วตนเองก็พลอยได้สนุกสนานเฮฮาไปด้วย เมื่อมีใจคอร่าเริงเบิกบานแล้ว ร่างกายก็พลอยเป็นสุขสบายและมีชีวิตยืนยาวด้วย ยกตัวอย่างให้เห็นได้ก็คือมิสเตอร์มอริส เชวาเลีย ดาราภาพยนต์มีชื่อชาวฝรั่งเศส ผู้มีฝีมือในการแสดงภาพยนต์เป็นเยี่ยม และเป็นคนชอบตลกคะนองสนุกสนานเฮฮา ร้องเพลงได้ดีมาก และเต้นรำทำเพลงก็เก่งแม้กระทั่งถึงวัยชราแล้วก็ยังไม่เลิกร้องเพลง และยังสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับการเต้นรำเรื่อยไป ด้วยเหตุเหล่านี้เองจึงทำให้เขามีอายุยืนยาว แม้ว่าเขาจะเป็นคนแก่แล้วแต่เขาก็ยัง

คงแข็งแรง สุขภาพดี และเป็นสุขทั้งกายและใจจนกระทั่งถึงอวสานแห่งชีวิตของเขา.

ข้อ ๑๒. ความเป็นผู้ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ในข้อนี้มีความจริงที่จะกล่าวได้ว่าหาได้น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้โดยเด็ดขาด ยกเว้นเสียแต่ว่าผู้นั้นจวนจะบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น อย่างไรก็ดีขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านที่มีความปรารถนาจะมีอายุยืนยาวนานจงพยายามตั้งใจฝึกหัดและดัดนิสัยสันดานของตนจนกระทั่งมีความโลภ ความโกรธ และความหลงเหลือน้อยที่สุด เขาสอนให้เราแก้ความโลภ**ด้วยการให้ การบริจาคเพื่อการบุญการกุศล และถือสันโดษ**, เอาชนะความโกรธ**ด้วยความไม่โกรธและให้อภัย**, แก้ความหลง**ด้วยการศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและลึกซึ้งถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า**

ข้าพเจ้าเองก็ทราบและเข้าใจดีว่าเป็นเรื่องยากมากที่ใครจะตัดความโลภ ความโกรธ และความหลงให้หมดไปโดยสิ้นเชิง เพราะได้ปลูกนิสัยสันดานเหล่านี้ให้ติดตัวมาเป็นเวลานมนานมาก แม้กระทั่งพระภิกษุสงฆ์บางองค์ก็ยังคงมีความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่อีกมาก แต่ถ้าเรามีความพยายาม

มีจิตใจเข้มแข็งและเด็ดเดี่ยว และค่อย ๆ ดับให้มันหมดไปทีละเล็กละน้อย ในบั้นปลายเราก็อาจจะทำได้สำเร็จ ทุกวันนี้ตัวข้าพเจ้าเองก็ได้พยายามอยู่เสมอที่จะสลัดตัดให้มันเหลือน้อยลงไปทุกที ๆ แล้วผลที่ได้รับก็เป็นที่น่ายินดีว่ามันทำให้เรามีความสบายใจขึ้น ความดันของโลหิตที่เคยขึ้นสูงก็ลดต่ำลง

ผู้ที่มีความโลภอยู่เป็นประจำในชีวิตย่อมปรารถนาที่จะร่ำรวย มีเงินมีทองมาก ๆ และมีของใช้ ของรับประทานทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ต้องการ ในชีวิตของผู้นั้นมักจะมีแต่ความกระวนกระวายใจ จะต้องคอยนั่งคิดนอนคิดเพื่อค้นคว้าหาวิธีที่จะได้เงินมามาก ๆ หรือคล่อง ๆ ถ้าไม่สามาถจะหามาได้ด้วยวิธีสุจริตก็มักจะอดหาในทางทุจริตไม่ค่อยได้ เพราะว่าคนเราโดยมากก็อยากร่ำรวยเร็ว ๆ มีบ้านช่องตึกรามสวย ๆ อยู่ และมีรถยนต์คันงาม ๆ ไว้สำหรับขับขี่ให้โก้เก๋ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้มีการคอรัปชั่นอยู่ทั่ว ๆ ไปทุกหนทุกแห่ง มากหรือน้อยแล้วแต่โอกาส แล้วแต่อำนาจและอิทธิพล นอกจากนั้นก็ทำให้เกิดมีคดีหลอกลวง ฉ้อโกง แย่งชิง ลักขะโมย และปล้นสดมภ์มากขึ้นทุกวี่ทุกวัน ผู้ที่มีความโลภแบบนี้ถึงแม้ว่าจะมั่งมีเร็วก็จริงอยู่ แต่ถ้าจะพูดถึงเนื้อแท้ของชีวิตและจิตใจกันแล้ว เขาจะไม่

มีความสุขกายสบายใจอย่างแท้จริง เพราะกลัวเจ้าของทรัพย์เขาจะคิดร้ายและแก้แค้น หรือกลัวมือกฎหมายของบ้านเมืองจะจับตัวได้ ทำให้กินไม่เป็นสุขและนอนไม่เป็นสุข เนื่องจากบาปกรรมหรือความเลวความชั่วที่ได้กระทำไว้มันคอยกระตุ้นเตือนจิตใจอยู่ สู้คนที่ยากจนหาเช้ากินค่ำ แต่ทำมาหากินโดยสุจริตเที่ยงธรรมไม่ได้ ภายหลังจากเสร็จงานเสร็จการและได้รับประทานอาหารอิ่มหนำสำราญดีแล้ว เขาก็จะมีความสุขกายสบายใจ นั่งนอนร้องเพลงหรือผิวปาก หรือเล่นดนตรีอย่างคนมีความสุข

คนที่เป็นนักเลงการพนัน เช่น เล่นไพ่ เล่นล็อตเตอรี่ และแทงม้าแข่ง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความโลภทั้งสิ้น ถ้าชนะได้เงินมาร่ำรวยก็มีความสุข มีความดีอกดีใจ แต่โดยมากเท่าที่เห็นมามักจะแพ้ หรือถูกกินหมด จนบางคนถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว และในที่สุดชีวิตในครอบครัวก็ต้องเดือดร้อนลำบากยากแค้น บางรายที่คิดสั้นอยากหนีเอาตัวรอดคนเดียวก็มักทำลายชีวิตตนเอง เช่นนี้ก็มีอยู่บ่อย ๆ ถ้าเราไม่มีความโลภและถือสันโดษ มีน้อยก็ใช้น้อยและพยายามกระเหม็ดกระแหม่ใช้จ่ายแต่ในเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์โดยแท้จริงเท่านั้น

เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่สูบยากล้องยามวนต่าง ๆ ไม่เสพย์สุรายาเมาชนิดใด ๆ ไม่เที่ยวกลางคืนตามร้านขายเหล้าและสโมสรราตรี เหล่านี้เป็นต้น เราก็มีความสุขไปวันหนึ่ง ๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อเราสบายกายเป็นสุขใจเราก็นอนร้องเพลง หรือเดินผิวปากได้อย่างเพลิดเพลิน เป็นการทำให้ชีวิตแช่มชื่นและยืนอยู่ยาวนาน

ผู้ที่มีความโกรธง่ายจนติดเป็นนิสัยสันดาน มีอารมณ์ร้อนและฉุนเฉียวหรือเป็นคนจ้าวอารมณ์เอาแต่ใจของตัวเองเป็นใหญ่ คนชนิดนี้อยู่ที่ไหนก็ไม่ค่อยจะมีความสุข มีครอบครัวก็ไม่เป็นสุขมักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือฆ่าฟันยิงกันได้โดยง่าย แม้จะมีเรื่องเพียงเล็กน้อยหรือพูดผิดหูหน่อยเดียวเท่านั้น บุคคลจำพวกนี้มักจะมีโรคความดันโลหิตสูง มีโรคหัวใจและโรคประสาทอย่างรุนแรง และมักมีชีวิตไม่ยืนยาวนาน

ผู้ที่มีความหลง ได้แก่ผู้ที่ชอบเล่นการพนัน เสพย์สุรายาดองของเมาโดยที่หลงผิดคิดไปว่าเป็นของดี ของสนุก ของเพลิดเพลินใจ เป็นสมบัติประจำของผู้ชาย ทำให้ครึกครื้นรื่นเริง และพาให้ร่ำรวย คนที่เป็นนักเลงการพนันนั้นเรียกว่ามีทั้งความโลภ อยากรวยเร็ว และมีทั้งความหลงเพราะไม่เข้าใจ

ไม่รู้เท่าทันว่าการพนันเป็นตัวอบายมุขที่นำไปสู่ความฉิบหายล่มจม เมื่อทรัพย์สินย่อยยับหรือสิ้นเนื้อประดาตัว หรือเกิดเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมาก็จะมีแต่ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความเสียดายในทรัพย์สินที่หมดไป เมื่อตรอมอกตรอมใจไปนาน ๆ เข้า สุขภาพก็เสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ ชีวิตก็จะจบสิ้นเร็วเข้าเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอเตือนท่านทั้งหลายไว้ว่าอย่าให้**ความโกรธ ความโลภ และความหลง**เข้ามาครอบงำและติดแน่นอยู่ในตัวของท่านมากเกินไป ขอให้พยายามสลัดตัดทิ้งมันออกไป ออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ข้อ ๑๓. สุขภาพทางจิต ร่างกายและจิตใจของมนุษย์เรานั้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าร่างกายของคนเราเกิดเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มีอาการไม่สบาย ไม่เป็นปรกติต่าง ๆ นา ๆ จิตใจของผู้นั้นก็พลอยปั่นป่วนเดือดร้อนเป็นทุกข์เวทนา กลุ้มอกกลุ้มใจ มีความรำคาญและเมื่อป่วยไข้มากขึ้น ก็รู้สึกหวาดหวั่น วิตกเกรงกลัวไปว่าจะต้องถึงแก่ความตาย ในด้านทางจิตใจนั้นยิ่งมีอำนาจแรงกว่าและสูงกว่าทางร่างกาย แม้คนที่มีร่างกายเป็นปรกติดีอยู่แท้ ๆ แต่ถ้ากำลังใจเสียหรือขวัญเสีย หรือที่เรียกกันว่า "ขวัญหนี ดี

ผื่อ" ก็อาจทำให้ถึงแก่ความตายได้โดยง่าย มีเรื่องจริงเล่ากันมานานแล้วว่าได้มีนักโทษประหารคนหนึ่งถูกนำตัวมาทดลองในทางอำนาจจิตเพื่อจะดูผลว่ามีข้อเท็จจริงอย่างไร แพทย์นายหนึ่งได้ชี้แจงแก่นักโทษประหารคนนั้นว่าจะทำการเจาะหลอดโลหิตที่ข้อพับแขนด้วยการใช้เข็มฉีดยาแทงเข้าไปในหลอดเลือดแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้โลหิตไหลออกมาทีละหยดละหยดจนกว่าจะหมดตัว เมื่อนักโทษประหารมีความเข้าใจในวิธีทำของแพทย์ดีแล้วแพทย์ก็จับตัวเขานอนลง แล้วเอาผ้าผูกตาเสียจนมิดชิดเพื่อมิให้มองเห็นอะไรเลย นายแพทย์เริ่มเอาเข็มฉีดยาเจาะเข้าไปในหลอดเลือดที่หน้าแขน แต่มิได้ปล่อยให้โลหิตไหลออกจริง ๆ เพียงแต่เอาหม้อแก้วมาใส่น้ำแล้วต่อด้วยท่อสายยางมีเครื่องบังคับสายยางให้น้ำในหม้อแก้วไหลหยดลงไปในกระป๋องที่รองรับไว้ใกล้ ๆ กับแขนของนักโทษ เพื่อให้นักโทษนั้นมีความเข้าใจและเชื่อมั่นว่าโลหิตในร่างกายของตนได้ไหลหยดลงในกระป๋องนั้นโดยมีเสียงเลือดหยดลงดังติ๊ก ๆ อยู่เรื่อยไป เนื่องจากการที่นักโทษนั้นมีความเชื่อมั่นว่าโลหิตในตัวของเขากำลังไหลออกมาเรื่อย ๆ และในไม่ช้าก็คงจะหมดตัวทำให้กำลังใจของเขาเสียและทรุดฮวบลง ใบหน้าซีดเผือดเหมือนคนเป็นลม

และภายในหนึ่งชั่วโมงเท่านั้นเขาก็ถึงแก่ความตายได้จริง ๆ นี่เป็นการแสดงให้เห็นถึงฤทธิ์เดชหรืออำนาจทางจิตใจว่าร้ายแรงเพียงใด

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ได้เคยสอนให้บรรดาศิษย์ทั้งหลายทราบถึงอำนาจทางจิตที่จะใช้ทำกรณียกิจอันเป็นหน้าที่ของตนให้สำเร็จสมประสงค์ไว้ดังนี้.—

"เราต้องการจิตใจที่สงบ เพื่อที่จะค้ำชูและปกป้องคุ้มครองรักษาร่างกายที่สงบ, และเราต้องการร่างกายที่สงบเพื่อที่จะค้ำชูและปกป้องคุ้มครองรักษาจิตใจที่สงบ, และเราต้องการทั้งร่างกายที่สงบและจิตใจที่สงบเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จทุกประการตามที่ท่านพึงปรารถนา"

ท่านธมฺมวิตกฺโก เถระ ยังได้สอนต่อไปอีกว่า—เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็จงทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วย **ปัญญา** ว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน มันคงทนอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสิ้นดับไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาผ่าผืนของเรา

จงอย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ
คงรักษาใจให้เป็นอิสสระมั่นคงอยู่เสมอ
ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น
เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ว่า "นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ" แปลความว่า "สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี" หมายความว่า ความสุขอื่นมี เช่นกับความสุขในการดูหนังดูละคร ในการเข้าสังคม ในการมีคู่รักคู่ครองหรือในการมีลาภยศ ได้รับความสุขสรรเสริญ และได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ก็สุขจริง แต่ว่าสุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่าง ต้องคอยปรับปรุง แก้ไขมันอยู่เสมอ ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติ ความสงบซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ
เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก**ใจ**หาสันติสุข กายนี้ก็เพียงแต่ว่า

อยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึง**ใจ** แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำ**ใจ**ให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามาถทำให้**ใจ**เดือดร้อนตามไปด้วย เมื่อ**ใจ**สงบแล้วกลับจะทำให้กายนั้นสงบหายทุกขเวทนาได้ด้วย และประสบสันติสุขซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า

สันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ฝึกเป็น ๒ ทางคือ–

(๑) สอนให้**สงบกาย วาจา**ด้วย**ศีล** ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกายวาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

(๒) สอนให้ฝึกหัดให้เกิด**สันติสุขทางใจ**ด้วย**สมาธิ** หักใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด ความโกรธ, ความโลภ, ความหลง, ความกลัว, ความฟุ้งซ่านรำคาญ, ความลังเลใจทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจคอสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

ท่านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือสุขภาพจิตดังนี้– "ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งก็เหมือน

กับความรู้ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะเข้าไปสะสมเป็นวิบากอยู่ในสันดาน ผู้ที่ปล่อยให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็เท่ากับดื่มยาพิษเข้าไปอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้าในสันดานสะสมเอายาพิษนี้ไว้มาก ผลจะเป็นอย่างไร?"

ท่านอาจารย์พร ฯ กล่าวต่อไปอีกว่า– "คนที่จะรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอนั้น ประการสำคัญที่สุดก็คือ:–

(๑) จะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงว่าความสุขและความทุกข์นั้นเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาจากร่างกาย จากประสาท หรือจากสิ่งภายนอก อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายามทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งจริง ๆ

(๒) เราจะต้องเข้าใจให้ซึ้งว่า วิญญาณนั้นเป็นผู้สร้างชีวิต พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดเป็นผู้เลี้ยงดู ส่วนธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของวัตถุตามธรรมชาตินั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ

"เราเคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนี้เป็นยาพิษที่ทำให้ระบบประสาทเกิดความพิการไปทีละ

น้อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโรคประสาท ถ้าท่านผู้ใดยังไม่เคยคิดก็ขอให้ลองคิดดูบ้าง ความทุกข์ยากลำบากในทางร่างกายไม่มีพิษอะไรถ้าหากว่า**จิตใจสบาย** ตรงกันข้ามความทุกข์ในทางจิตใจคือยาพิษที่ทำการฆ่ามนุษยชาติไปทีละน้อย ๆ แต่เราส่วนมากยังไม่รู้สึกถึงภัยอันนี้กันเลย ข้าพเจ้าขออ้างพุทธพจน์บทหนึ่งว่า "โลกย่อมหมุนไปตามจิต วิวัฒนาการไปตามจิต เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นไปตามอำนาจของสิ่ง ๆ เดียวคือ**จิต**"

"ถ้าหากว่าเราได้มีโอกาสศึกษาพุทธพจน์บทนี้ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งจริง ๆ แล้ว เราก็ยิ่งจะมองเห็นภัยของความทุกข์ในทางจิตใจได้อย่างกว้างขวางมาก **คนที่เกิดมาอายุสั้น สุขภาพทางร่างกายไม่แข็งแรง สมรรถภาพทางสมองไม่ดี กำลังจิตใจไม่เข้มแข็ง เอาชนะตัวเองไม่ค่อยได้ ทั้งหมดที่ว่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจที่สะสมอยู่ในสันดานทั้งสิ้น** และพิษที่ว่านี้ไม่เพียงแต่จะทำลายชีวิตเราในชาตินี้เท่านั้น ยังจะติดตามไปทำลายถึงชาติหน้าต่อ ๆ ไปอีก คนที่ตกเป็นทาสของอบายมุข ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ไม่สามาถจะเป็นตัวของ

ตัวเองได้ เรื่องนี้ทางพระพุทธศาสนาได้ทำการวิจัยไว้หมดแล้วว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจที่สะสมอยู่ในสันดาน ภัยอันนี้ดูเหมือนว่าเราทั้งหลายจะยังไม่รู้สึกกันเลย ขอให้สังเกตไว้บ้างว่าคนที่ขาดความผาสุกในทางจิตใจอย่างเพียงพอนั้น จะตกเป็นทาษแห่งการชักจูงไปในทางชั่วได้ง่ายมาก"

"เราส่วนมากมักจะเข้าใจกันว่า ความทุกข์ในทางจิตใจเมื่อมันหายไปแล้ว เข้าใจว่ามันหายไปจริง ๆ ไม่มีใครนึกเฉลียวใจว่า**ความทุกข์ในทางจิตใจที่หายไปนั้น ที่แท้ไม่ได้หายไปไหน มันได้เข้าไปตกตะกอนอยู่ในสันดาน** เมื่อความทุกข์อันนี้เข้าไปอยู่ในสันดานมากเข้า มันก็จะทำให้พื้นของจิตใจในส่วนลึกค่อย ๆ มีพิษมากขึ้นทุกที เพราะไม่ได้เฉลียวใจกันอย่างนี้**เราส่วนมากจึงใช้วิธีดับความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์** เช่น พอมีเรื่องกลุ้มใจก็ไปดูภาพยนต์เสียบ้าง ดื่มเหล้ากันเสียบ้าง เล่นไพ่กันเสียบ้าง หรือไปยิงนกตกปลากันเสียบ้าง อะไรทำนองนี้ ซึ่งเป็นความจริงถ้าหากความทุกข์ในทางจิตนั้นไม่ใช่มีสาเหตุมาจากความชั่วที่ร้ายแรงหรือมาจากความเข้าใจผิด เป็นความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ

การเปลี่ยนอารมณ์ก็เป็นอุบายที่ดีอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความทุกข์นั้น ๆ หมดไปได้ และไม่เกิดเป็นพิษแก่จิตใจในภายหลัง แต่ถ้าหากความทุกข์อันนั้นเนื่องมาจากความชั่วร้ายในใจ หรือเนื่องมาจากความยึดมั่นในทางที่ผิด ถ้าอย่างนี้แล้วการเปลี่ยนอารมณ์มันจะมีผลเท่ากับกินยาระงับประสาท เช่น **ยาทันใจ** ซึ่งช่วยระงับความเจ็บปวดได้ชั่วคราว แต่ไม่อาจจะรักษาโรคนั้นให้หายได้"

ท่านธมฺมวิตกฺโก เถระ ยังได้ให้โอวาทเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตไว้อีกตอนหนึ่งอย่างน่าฟังดังต่อไปนี้— "สุขภาพจิตที่ดีย่อมต้องมีความสบายใจอยู่เสมอ คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้และอย่าให้มันมีขึ้นในใจต่อไป "ปล่อยให้มันไป' และกำจัดมันออกไปเสีย" ก่อนมันจะเกิดขึ้นต้องรีบปล่อยให้มันไป ปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไป มันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจต้องกำจัดมันออกไป จงรีบขับมันออกไปทันทีอย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ **มันจะเคยตัว** ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอและออดแอด ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ

ก็ไม่สบายใจจนเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรู **เป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปรกติ** เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปรกติพลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง พาให้เป็นนิสัยหรือความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริงเกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจและจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มกลีบบานต้อนรับหยาดน้ำค้าง และอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น"

ท่านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวถึงเรื่อง "สุขภาพจิต" ไว้อีกตอนหนึ่งอย่างน่าสนใจและน่าจดจำว่า "**คนที่ทำอะไรตามใจตัวเองจนเคยชินและไม่มีเหตุผล ขอให้สังเกตดูมักจะเป็นคนที่หลงยึดถืออยู่ในเหตุผลที่ผิด ๆ ซึ่งคนอื่นมองเห็น แต่ตัวเองมองไม่เห็น**

เช่น คนที่ตกเป็นทาสยาเสพย์ติด มี บุหรี่ สุรา ยาฝิ่น เฮโรอีน และยา แอล. เอส. ดี. หรือตกเป็นทาสของการพนัน หรือตกเป็นทาสอบายมุขอื่น ๆ เช่น อยู่บ้านไม่ติด ชอบเที่ยวกลางคืนเสมอ เหล่านี้เป็นต้น คนประเภทนี้พื้นเดิมเป็นคนที่ถูกหัดมาในลักษณะตามใจตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล และหัดมานานจนเกิดความเคยชินติดสันดาน โดยความเป็นจริงแล้วคนที่ตกเป็นทาสอบายมุขต่าง ๆ นั้นไม่ใช่ว่าเขาจะไม่รู้ว่าไม่ดี เช่นบางคนเล่นการพนันจนหมดเนื้อหมดตัวกระทั่งใครๆ ไม่นับถือ บางทีก็เป็นหนี้สินเขารุงรัง บางทีก็ต้องถึงกับถูกฟ้องร้องขึ้นสถานีตำรวจหรือขึ้นศาล คนที่ตกเป็นทาสอบายมุขเช่นนี้ บ่วยการที่เราจะแนะนำเขาว่าไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ให้เลิกเสีย **เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว คนที่ประพฤติตัวในทางอบายมุขนั้นแหละ เขารู้จักโทษของอบายมุขดีเสียกว่าคนแนะนำเสียอีก ใจจริงนั้นเขาก็อยากจะเลิก แต่มันเลิกไม่ได้ต่างหาก เหมือนคนที่เผลอตัวตกลงในบ่อน้ำแล้วไม่มีทางจะขึ้น ไม่ใช่ว่าเขาไม่อยากจะขึ้น แต่เขาขึ้นไม่ได้ต่างหาก"**

"สาเหตุอันยิ่งใหญ่ของการตกเป็นทาสในทางอบายมุข ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ทรมานต่าง ๆ นั่นก็คือ **การกระทำอะไรตามใจตัวเองจนเคยชินโดยไม่มีเหตุผล** ถ้าท่านเข้าใจเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเห็นว่าบุคคลต่อไปนี้จะไม่เป็นโรคจิต หรือถ้าเป็นก็เป็นน้อย ไม่เป็นมาก จะไม่ตกเป็นทาสอบายมุข จะไม่ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ทรมาน คือ.–

(๑) บุคคลที่มีความเคารพหรือบูชาในสิ่งที่ควรบูชา เช่น เคารพบูชาพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ เคารพผู้ใหญ่ เคารพสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ในยามใดที่เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า อยากจะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกถึงบุคคลหรือสถานที่ที่เราเคารพอย่างสูงก็จะทำให้เราระงับความอยากอันนั้นได้ ขอให้สังเกตว่า คนที่มีความเคารพต่อศาสนา หรือเคารพผู้ใหญ่ พอเขาเข้าไปในวัด หรืออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ก็จะทำให้เขาควบคุมความอยากของตัวเองได้โดยไม่ยาก

(๒) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย คนประเภทนี้ก็เหมือนกัน พอเกิดความอยากที่จะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกขึ้นมาได้ว่าจะทำให้คนนั้นคนนี้เดือดร้อน ทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน เขาก็จะหยุดยั้งความอยาก

อันนั้นได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีพื้นในทางเมตตากรุณา หรือคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกหัดให้มีความเมตตากรุณา ก็อาจจะทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย ยับยั้งตัวเองไม่ได้ ในเมื่อยับยั้งตัวเองไม่ได้ผลร้ายก็เกิดขึ้นแก่ตัวเขาเองดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

(๓) บุคคลที่ถือศีลได้ หรือบุคคลที่มีระเบียบวินัยดี เคารพในระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด คนประเภทนี้เราก็จะเห็นได้ชัดอีกเหมือนกันว่า พอเกิดความอยากจะทำอะไรตามใจตัวเองขึ้นมา พอนึกขึ้นมาได้ว่าเป็นการผิดศีล เป็นการผิดระเบียบวินัย เขาก็จะยับยั้งความอยากนั้นได้ทันที ผลที่ได้รับก็คือจะทำให้ตัณหาที่มีอยู่ในสันดานได้รับการกล่อมเกลาให้ดีขึ้นโดยลำดับ"

เหล่านี้เป็นข้อความย่อ ๆ ที่ข้าพเจ้าหยิบยกขึ้นมาให้ท่านผู้อ่านได้เรียนรู้ถึงเรื่องสุขภาพจิตว่ามันมีความสำคัญ และมีฤทธิ์เดชอำนาจเหนือร่างกายของมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ต้องการให้ชีวิตของตนยืนยาวนาน จึงจำเป็นต้องบำรุงและคุ้มครองสุขภาพจิตของตนไว้ให้ดีอยู่เสมอ หมายความว่าเราต้องทำจิตใจของเราให้เป็นสุขสบาย หมั่นรักษาใจให้สงบเพื่อให้ร่างกายสงบและต้องไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่กลัว ตัดความฟุ้งซ่าน

รำคาญ ตัดความลังเลใจ ทั้งไม่คิดอิจฉา ริษยา พยาบาท อาฆาตมาดแค้นใครต่อใคร ไม่ก่อศัตรู ไม่ทำร้ายและเบียดเบียน ทั้งสัตว์และมนุษย์ในโลกนี้ เมื่อเราสามาถปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว ก็จะช่วยทำให้ใจของเราสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง และแน่ทีเดียวเมื่อเราเป็นสุขกายสบายใจแล้ว เราก็จะมีอายุยืนยาวนาน

ข้อ ๑๔. **ดวงชะตาของชีวิต** ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้มีดวงชะตาชีวิตประจำตัวอยู่ด้วยกันทั้งนั้น จะเกิดมาดีหรือเกิดมาชั่ว หรือเกิดมาเป็นดาวร้าย เป็นฆาตกร ย่อมเกี่ยวข้องกับดวงชะตาของชีวิตผู้นั้น ซึ่งได้เคยสร้างสมวิบากจนติดนิสัยสันดานมาแต่ชาติปางก่อน โหรผู้ชำนาญอย่างแท้จริงจะบอกได้ว่า ดวงชะตาของใครเป็นอย่างไร ในเมื่อทราบ วัน เดือน ปี และเวลาที่เกิดอย่างถูกต้องแท้จริง ผู้ใดจะมีอายุสั้นหรืออายุยืน หรือตายอย่างสงบ หรือตายโหง ดวงชะตาของผู้นั้นจะบอกได้แน่นอน มันเป็นเรื่องน่าคิดมากทีเดียวว่า ทำไมเด็กบางคนยังไม่ทันเกิดก็ตายเสียแล้วแต่ในท้องของมารดา บางรายพอคลอดออกมาก็ตาย และบางรายมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานเท่าใดก็เกิดเจ็บป่วยตายเสียแล้ว อันนี้เป็นด้วยบาปบุญและเวรกรรมที่ได้เคย

สร้างสมทำมาแต่ชาติปางก่อนใครจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม แต่ความจริงมันเป็นเช่นนั้น

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาที่ประเสริฐสุดในโลกนี้ ได้ทรงตรัสชี้แจงในเรื่องนี้ไว้ว่า ถ้ามนุษย์ใดในชาติก่อน ๆ นี้ได้เคยเบียดเบียนสัตว์ ทรมานสัตว์ เช่น เด็ดก้ามกุ้ง เด็ดก้ามปูให้ได้รับความเจ็บปวด ให้ได้รับความลำบากยากแค้นในการหากินเพื่อดำรงชีวิตอยู่ หรืออย่างน้อยจับสัตว์มาผูกมาขังไว้ในที่คับแคบ ทำให้ไม่ได้รับความสุขสบายเหมือนแต่ก่อนและขาดความเป็นอิสสระภาพตามธรรมชาติ ครั้นตายไปแล้วมาเกิดใหม่ในชาติปัจจุบันนี้ จะทำให้ผู้นั้นมีอวัยวะพิการหรือไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ มีแขนด้วน ขาด้วน หรือจมูกแหว่งปากแหว่ง ตาบอด บางคนก็เป็นคนขี้โรคเจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือบางคนก็ต้องถูกผ่าตัดหลายครั้งหลายคราวก็มี ถ้ามนุษย์ใดในชาติก่อน ๆ นี้ได้เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมนุษย์ เคยทำบาปทำกรรมชั่วมาแล้วมากต่อมาก ครั้นตายไปแล้วมาเกิดใหม่ในชาติปัจจุบันนี้ผู้นั้นจะมีอายุสั้น หรือได้รับอุบัติเหตุและถึงแก่สิ้นชีวิตแบบตายโหง มิฉะนั้นก็ต้องถูกทำร้ายด้วยอาวุธชนิดต่าง ๆ จนถึงตาย เพราะเป็นเวรเป็นกรรมติดตัวมา ถึงกำหนดถึงคราว

ที่ตนจะต้องถูกสังหารเป็นการแก้แค้นตอบแทนบ้างแล้ว เกิดอีกกี่ชาติก็ผลัดกันฆ่าฟันสังหารชีวิตแบบนี้เรื่อยไป

แม้ในชาติปัจจุบันนี้ก็ได้เคยมีตัวอย่างของคนที่ทำบาปทำกรรมชั่วด้วยการไปลักวัว ขะโมยควายเขามาฆ่ามาแกงเพื่อนำมาเป็นอาหารเลี้ยงผู้คนในวันแต่งงาน เจ้าของวัวควายที่ยากจนและได้เคยอาศัยวัวควายทำมาหาเลี้ยงชีพไปวันหนึ่ง ๆ ก็มีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง และทำพิธีสาปแช่งต่างๆ นา นา อย่างน่ากลัว ผลของการทำชั่วก็ได้ตอบสนองผู้ทำบาปนั้นให้เห็นได้ชัดในชาตินี้เอง คือบ้านช่องถูกไฟเผาผลาญพินาศจนหมดสิ้น และต่อมาไม่นานก็ถูกแทงตายอย่างเดียวกับที่ตนได้เคยแทงวัวแทงควายนั้นเอง

บรรดาพวกมนุษย์ที่มีจิตใจทราม ประกอบกรรมทำชั่วหลอกลวง ฉ้อโกง ลักขะโมย ปล้นจี้ หรือทำการคอรัปชั่นอยู่เรื่อย ๆ นั้น บางรายอาจจะมีบุญเก่าในชาติก่อนเลี้ยงรักษาไว้ก็ยังไม่เป็นไร แต่ลูกหลานกลับต้องไปรับบาปแทน เช่น ถูกรถยนต์ชนตายบ้าง ขับรถยนต์ชนต้นไม้คว่ำตายบ้าง หรือมิฉะนั้นก็ต้องเจ็บป่วยพิการ ได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ และที่ถึงกับตาบอดไปก็มี

มีตัวอย่างที่น่าสยดสยองหวาดกลัวอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องจริง คือมีพวกอันธพาลจิตทรามพวกหนึ่งรวมสามคนด้วยกันวางแผนหลอกลวงพาหญิงผู้ดีคนหนึ่งไปหาความสุขสำราญที่ต่างจังหวัด แต่สุภาพสตรีผู้นี้ไม่ยอมเล่นด้วย ได้พยายามต่อสู้และขัดขืนทุกวิถีทางในระหว่างที่อยู่ในรถพร้อมกับร้องสาปแช่งให้พวกนี้ต้องได้รับอุบัติเหตุรถคว่ำและตายหมด เจ้าคนขับรถวายร้ายถูกนางกัดที่แขนอย่างเต็มที่จนกระทั่งทำให้มันต้องจอดรถข้างทาง นางร้องเรียก "คุณพี่ช่วยด้วย! คุณพี่ช่วยด้วย" (หมายถึงสามีของนางที่ถึงแก่กรรมไปแล้ว) ในทันใดนั้นเองก็ได้ยินเสียงเจ้าวายร้ายถูกตบหน้าดังฉาดใหญ่ถึงกับตกตะลึงและงงงันด้วยความเจ็บปวดและประหลาดใจ นางถือโอกาสตอนนี้เองรีบเปิดประตูรถวิ่งหนีออกไปหลบซ่อนอยู่ข้างกองหินริมถนนจนรอดพ้นเงื้อมมือเหล่าวายร้ายทั้งหมดนี้ไปได้อย่างปาฏิหาริย์ รุ่งขึ้นเช้าเมื่อไปถึงที่ทำงานนางก็ได้ข่าวมาว่ารถของพวกวายร้ายนี้ถูกชนกันคว่ำและตายหมดทุกคน (รวมทั้งแม่สาวที่เป็นนกต่ออีกสองคนด้วย) นับเป็นบาปกรรมที่ตามสนองเห็นได้ทันตา

ข้อ ๑๕. ความเป็นผู้ไม่ประมาท ข้อนี้เป็นข้อสำคัญอันสุดท้ายของการว่าด้วยทำให้มนุษย์เรามีอายุยืน เพราะ

มีสุภาษิตบ่งไว้บทหนึ่งว่า "*ความประมาทคือทางแห่งความตาย*" เช่น มีความประมาทถือว่า**ตนเองขับรถเก่ง ขับรถได้เร็วไม่มีใครสู้** และรถยนต์ของฉันเป็นรถชั้นดีมีราคาแพง ขับเร็วอย่างไรก็ไม่มีการพลาดการพลั้ง ไม่มีอันตรายอย่างใดเกิดขึ้น แหละแล้วความตายก็มาถึงตัวอย่างไม่คาดฝัน ขอยกตัวอย่างรายมิสเตอร์พิวริฟอยด์ อดีตเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทยนานหลายปีมาแล้ว ได้ขับรถยนต์ส่วนตัวไปบนทางหลวงสายใต้กับบุตรสาวที่กำลังน่ารักของตนด้วยความเร็วสูงมาก และเมื่อมาถึงทางโค้งก็ได้ชนกับรถบรรทุกคันใหญ่ ทำให้ตัวมิสเตอร์พิวริฟอยด์กับบุตรสาวที่นั่งรถติดตามไปด้วยต้องจบชีวิตลงในทันทีทันใด อันนี้เป็นเรื่องน่าเศร้าสลดใจ และเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะมิสเตอร์พิวริฟอยด์เป็นคนดีมาก มีน้ำใจเมตตากรุณาโอบอ้อมอารีกว้างขวางอย่างน่าชมเชย และ**ได้ตั้งใจพยายามวิ่งเต้นที่จะช่วยเหลือให้ประเทศไทยได้รับความเจริญรุ่งเรืองและก้าวหน้าไปไกลอย่างรวดเร็ว**

การที่เมืองไทยของเรามีอุบัติเหตุบนเส้นทางหลวงเกี่ยวกับรถยนต์เป็นจำนวนบ่อยครั้ง และที่ร้ายแรงก็มากที่สุด

ทั้งนี้ก็เพราะคนขับรถส่วนมาก**มีความประมาทเป็นที่ตั้ง** เช่น ขับรถเร็วสูงมาก (๑๒๐ ถึง ๑๕๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง) ป้ายที่ประกาศว่า "ระวัง! ตรวจจับความเร็ว" ก็หามีความหมายอะไรไม่ ดื่มสุรายาเมาแล้วขับรถก็มีอยู่ไม่น้อย, ง่วงนอนและหลับในเวลาขับรถก็มีอยู่เสมอ, ฝ่าฝืนกฎจราจรทุกอย่างที่ตำรวจจราจรได้ตั้งไว้ และไม่ได้สนใจตรวจตราดูสภาพของรถก่อนใช้รถวิ่งออกต่างจังหวัดทุกๆ ครั้ง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นความประมาททั้งสิ้น ทำให้คนดี ๆ มีวิชาความรู้ มีโอกาสที่จะทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติบ้านเมืองได้อย่างมากมายต้องสูญเสียชีวิตไปแล้วมากต่อมาก อันนี้เป็นความผิดของใคร? เป็นความบกพร่องของใคร? เราช่วยกันมาคิดดูให้ดีก็แล้วกัน

คนที่ชอบดื่มสุราเป็นนิจ ติดจนไม่อาจจะเลิกได้ อันนี้ก็ถือได้ว่าเป็นผู้มัวเมา มีความหลงผิดคิดเห็นว่าเป็นของดี มีความสุข แต่แท้ที่จริงก็เป็นตัวก่อให้เกิดความประมาท เช่น เมาจนเดินพลัดตกบันได ศีรษะฟาดกับแง่บันไดแล้วก็ถึงแก่ความตายได้ทันที คนที่ดื่มสุราจนเมามายแล้วก็มักจะไม่ค่อยกลัวต่อความตาย เที่ยวท้าทายผู้อื่นให้ทำการชกต่อยและยิงฟัน

กันถึงตายก็มีอยู่บ่อยๆ บางคนเมาสุราแล้วเดินข้ามถนนโดยไม่ต้องดูตาม้าตาเรือ ทั้งๆที่มีรถยนต์วิ่งไปมาอย่างสับสน ก็เดินออกไปให้รถยนต์ทับตาย ดังปรากฏอยู่บ่อย ๆ ในตอนดึก ๆ ของถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าใครขับรถไปทางถนนเพชรบุรีตัดใหม่ตอนดึก ๆ ก็ต้องมีการเสี่ยงโชคและเสี่ยงภัย

คนที่ร่ำรวยเพราะหาทรัพย์มาได้คล่อง ๆ ซึ่งโดยมากก็ได้มาในทางทุจริตและคอรัปชั่น พวกนี้มักใช้ชีวิตไปด้วยความมัวเมาและความประมาท ถือว่าตนยังหนุ่มแน่นอยู่ ยังแข็งแรงอยู่ การดื่มสุรา หานารี มีซ่องการพนัน และเป็นกามโรคถือว่าเป็นของจำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิต ถ้าไม่มีไม่เล่นอย่างนี้ก็ถือว่าไม่ใช่ลูกผู้ชาย อบายมุขเหล่านี้เป็นการทำลายสุขภาพเป็นการทำลายชีวิต และทำให้มีอายุสั้น

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะเสด็จดับขันธ์สู่ปรินิพพานได้ทรงตรัสเป็นปัจฉิมโอวาทให้แก่พระภิกษุทั้งหลายเป็นครั้งสุดท้ายไว้ดังต่อไปนี้:–

"*อามันตะยามิ โว ภิกขะเว ปฏิเวธะยามิ โว ภิกขะเว ขะยะวะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ*" มีความว่า:–

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนท่านทั้งหลาย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอให้ท่านทั้งหลายทราบไว้ว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยังกิจการทั้งปวงให้เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้บริบูรณ์และถึงพร้อมด้วย**ความไม่ประมาทเถิด**"

"ทำกรรมดี ย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณ ชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชา เฟื่องฟุ้งฟูลอย เหมือนน้ำมันลอยน้ำ ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้ายอิจฉาริษยาแช่งด่าให้จม ก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระศรีรัตนตรัย ผู้ที่มีโชคดี, ผู้ที่มีความสุขสำราญ และผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบทำแต่ความดีอย่างเดียวนั้นเอง"

โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ ๑๑๒-๑๑๖ ถนนบริพัตร สำราญราษฎร์
กรุงเทพมหานคร โทร. ๘๑๐๕๔๑
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๖